

वनस्पતિ આહારથી થતા ફાયદા

અને

માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા.

(કનાભી નિબંધ.)

શ્રી મુખ્ય નિવાસી શેઠ રામચંદ વીરચંદના

આર્થિક આશ્રયથી લખાવી-

પરીક્ષક કમીટી ખાસે પ્રસાર કરાવી

છપાવી પ્રગટ કરનાર.

શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા,

લાવનગર.

લેખક-શ્રી ત્રીભુવનદાસ લહેરચંદ.

એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

પ્રીત સંવત ૨૪૩૭.

વીક્રમ સંવત ૧૯૬૭

શક ૧૮૩૩.

(સાલત વાંચવાની શરતે બેટ તરીકે જ આપવામાં-

ગ્રાંથલેખામાં આવે છે.)

લેખકે આ નિબંધ સને ૧૮૬૭ ના એપ્રિલ ૨૫ મંસાલે
રજિસ્ટર કરાવ્યો છે.

આ નિબંધ જાપવા જાવાવાની જેતી મિલિ ગ્રામ તેણે આનું
દાખલ દેરવનું નહીં અને અમને લખી પુછવું જેથી પરવાનગી
આપવામાં આવશે.

લાભ.

આ નિબંધ જેને જેણે તેણે નીચેને શીરનામે પત્ર લખી
પેસ્ટેજ અરથા વાનો મોકલીને મંગાવી લેવો. પેસ્ટેજ સિવાયના
પત્ર પર ખ્યાન આપવામાં આવશે નહીં.

શ્રી જૈન ધર્મે પ્રસારક સભા. સાવનગર.

શ્રી રામચંદ વીરચંદ. ત્રાંખાકોટા. મુ'બઇ.

મ. ત્રીશુવનદાસ લહેરચંદ. ઝવેરીબાગર મુ'બઇ.

શ્રી “મત્યનારાયણ” પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં પેસ મોતીલાલ
કાગીદાસે છાપું. પીરમસાના રોડ પાસે—અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના.

શ્રી મુંબઈ નિવાસી શેઠ રામચંદ વીરચંદ તરફથી આ વિધવા સંબંધમાં લેખ લખાવી જેનો પસાર થાય તેને રૂ. ૫૦) ઈનામના આપવાનું અમારી તરફ લખાઈ આવતાં અમે તે સંબંધી જાહેર ખબર જેનું ધર્મ પ્રકાશમાં મુદ્રા હતી. તે ઉપરથી પાંચ વિધવા લખાઈને આવ્યા હતા. પરીક્ષક કમીટીએ તેમાંથી ડા. ત્રીભુવનદાસ લહેરચંદનો લેખ મંજૂર કર્યો. તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યું. બાકીના ત્રણ લેખિકાના લેખ પણ સારા હોવાથી તેમને પણ ઈનામ તરીકે અમુક રકમ મોકલવામાં આવી. બાદ તેજ ગૃહસ્થની દરમિયાથી પસાર થયેલા નિબંધની ૫૦૦૦ રૂપી માત્ર પરમાર્થ તરીકે વેચવા સારુ છપાવવામાં આવી છે. આ લેખની કૌંપી જેને છપાવવી હોય તેને છપાવવાની છુટ છે. કારણ કે આ લેખનો જન્મ બને તેમ વધારે વિસ્તાર કરવો એજ ખાસ હેતુ છે.

આ નિબંધને વધારે ફેલાવવા સારુ તેનું ઇમેજ, મચડી ને હિંદીમાં ભાષાંતર કરાવીને પ્રગટ કરાવવાની પણ ઇચ્છા વર્તે છે. હિંદુસ્થાનમાં પણ માંસાહારી પ્રજા જહોળી સંખ્યામાં છે. તેઓ આ લેખ વાંચે ને તેનો સાર અટાચુ કરી નુકશાનીમાંથી બચે તેવા ઈરાદાથી આ નિબંધ લખાવવા ને છપાવવામાં આવેલ છે. આવો પ્રયાસ બહુ મોટા પાયા ઉપર થવાની જરૂર છે. તે સિવાય હિંદુસ્થાનની દોહત તરીકે ગણાતા સંખ્યાબંધ પશુઓનો વિનાશ અટકશે નહીં. હાલ એ સંબંધમાં જે પ્રવૃત્તિ ચાલે છે, જેટલો વિનાશ થાય

છે તેટલો ધ્યાન કરશે, તો ધી ધુધના જોયાકમાં તેમજ ખેતીમાં મેટા ધકો લાગશે. આર્થિક તેમજ ધાર્મિક જીવન પ્રસારના હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને આ કર્તવ્ય અવસ્ય કરવા ગોચ્ય છે. આવા અહિંસાનો પ્રસાર કરવાના કાર્યમાં વાપરેલું દ્રવ્ય સફળ છે. અન્ય ગૃહસ્થોએ અનુકરણ કરવા ગોચ્ય છે.

પ્રારંભમાં વિદ્યેય નહીં લખનાં આ નિબંધ સાદ્યંત વાંચવાની બલમિશ્ર કરી વિરમીએ છીએ.

આવજી સુદી ૧ } શ્રી જૈન-ધર્મ પ્રસારક સભા:
સંવત ૧૯૬૭ } ભાવનગર.



। શ્રી પરમાત્મને નમઃ ।

માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા.



આ વિષય હાલમાં એવી મહત્વતા ધરાવનારો થઈ પડ્યો છે કે તેના ઉપર ઘણા શાસ્ત્રિય તેમજ વ્યવહારીક મંડળો બારીક શોધ બિાગ કરવા મડેલા છે અને એટલું બધું તે બાબતમાં અજાણું પડતું જાય છે કે આવા મોટા વિષયને આવી નાની જગ્યામાં પુરતી રીતે ઈન્સાફ આપવો અશક્ય છે.

જ્યારે વિષય આપણને એમજ આપ્યો છે કે “માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા” ત્યારે તે હાની કેમ થાય છે અથવા બીજી જાતના ખોરાકથી ફાયદા કેમ થાય છે તેમાં ઉતરવાની જરૂર રહેતીજ નથી પણ ફેટલે ફેટલે અંદો થાય છે અને એક ખોરાક બીજા કરતાં ફેટલે ફેટલે દરજ્જે સરસાઈ ભોગવે છે તે બતાવવા માટે તેના પૃથ્થકરણમાં જરા-ચોડા પ્રવેશ કરી પછી સીદ્ધ થએલી બીનાઓ અને પુરાવા ઉપર વીચાર કરીશું.

પૃથ્થકરણનો વિચાર કરતાં મનુષ્ય જાતનો જો ખોરાક છે તેનો સંભાવેલું નીચલા વર્ગમાં કરવામાં આવે છે.

પ્રત્યક્ષકરણ

તથા

ઘજાઘવાનું કામ.

ખોરાક

ઈન ઓર્ગેનિક

ઓર્ગેનિક

ક્ષાર

પાણી

નાઇટ્રોજનવાળા

નાઇટ્રોજન સિવાયના

દાળ પદાર્થ બદામાદિ.

ચરબીવાળા

સાકરવર્ગના

ધી તેલ આદિ. શુદ્ધર, યુક્ત, મેદા, આદિ.

(hydro-carbones.) (carbo-hydrates.)

આમાંથી નાઇટ્રોજન વાળા (Nitro-genous) પદાર્થો શક્તિ અને બળ આપનારા છે. એટલે કે શરીરના અવયવો બનાવવાના, અને શરીરના ભાગને પુરતી રીતે સાબળ નરવા સંભવાને (to supply wear and tear) સ્વચ્છતાને લગતું પુરું પાડે છે (furnish elements first for development and secondly for renewal). ઉપરાંત પાચનક્રિયામાં ભાગ લેતા સર્વે રસો (digestive juices) પણ તેમાંથી જ બને છે.

પ્રથમ એમ ધારવામાં આવતું કે શરીર માટે જોઈતું બળ અને શક્તિ નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થોનું પુરું પાડે છે. પણ હવે શાસ્ત્રિય શોધોથી પુરવાર થયું છે કે તેઓ ભાગ પાડે થયે અર્થે નાઇટ્રોજન

સિવાયના પદાર્થો પણ ભજવે છે. અને તે ઉપરાંત શરીરને ગરમી પણ પુરી પાડે છે. ત્યારે ત્યારે કાંઈ પણ ક્રિયા (chemical action) થાય ત્યારે ત્યારે થોડે ધણે અંશે ગરમી (heat) પેદા થાયજ; અને પાચનક્રિયા તે પણ એક જાતની ક્રિયાજ છે. તેથી દરેક ખોરાકના પાચનથી ગરમી તો પેદા થાય છે. પણ નાઈટ્રોજન સિવાયના પદાર્થથી ગરમી વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. વળી ગરમીનું માપ ખીજી રીતે પણ માપી શકાય. જેમ શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે તેમજ શરીરમાંથી ગરમી આમડીના છીદ્ર, નસ્ટોરાં, શ્વાસાદિ દ્વારા બહાર પણ નીકળે છે. આવી રીતે ઉત્પન્ન થયું અને બહાર નીકળ્યું તે બેનું સમતોલપણ સંચવાય તો જાણવા જોગ દેશ્વર શરીરની ગરમીમાં પડતો નથી પણ તે સમતોલપણ નાઈટ્રોજન સિવાયના પદાર્થોમાં સંચવાતું મહી હોવાથી (આ વિષય અત્રેનો નથી તેથી સમજાવના નથી—અરબી વાળા માણસને બહુ પરસેવો જે વળે છે તથા ઢેઢલાએકે પશુનાં શરીર ખીંચી આણી કરતાં વધારે ગરમ રહે છે તે બધું આવા કારણથી) વધારે ગરમી માલમ પડે છે.

આ પદાર્થો જે બે કામ કરે છે (ગરમી પેદા કરવાનું અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું) તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કામ મુખ્ય ભાગે અરબી વાળા પદાર્થો બજાવે છે અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું કામ મુખ્ય ભાગે સાકર વર્ગના પદાર્થો બજાવે છે.

કુકામાં નીચે પ્રમાણે મુખ્ય કામનો હિસ્સો વહેંચાયેલો છે:—

(૧) નાઈટ્રોજનવાળા—રજકણ બનાવનાર તરવોનો ભંડાર પુરી પાડે છે. (function of giving birth to elements which make part of the com-

position of animal organism) તથા રસ બનાવે છે. (production of secretions of the economy).

(૬) નાકદ્રોજન સિવાયના.

(૧) ગરમીવાળા—ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર (Heat-producer).

(૨) સાકરકર્તા—શક્તિ તથા બળ આપનાર (energy set free by chemical action & manifesting itself under the form of mechanical force).

ઔરગ્નૈક પદાર્થોમાં દ્વાર અને પાણી—આ બંને પદાર્થોની હાજરી સિવાય ઉપરના બંને તેરલા પદાર્થો હોય તો પણ તેઓ પોતપોતાનું કામ કરી શકતા નથી (જેમ અનાજ પકાવવામાં મીઠું અને પાણી ન હોય તો દાળ, એખા, લોટ આદિ સ્વતઃ કંઈ કામ આપવા નથી તેમ) અને તેથી દરેક કામમાં તેમની હાજરીની જરૂર છે.

ઉપરમાં દરેક જાતનો જોરક શું કામ કરે છે તે જોવા પછી હવે જે માંસાહારમાં તથા વનસ્પતિ આહારમાં આવતી મુખ્ય જીંતેમાં તે તે તરંગનું કેટલું કેટલું પ્રમાણ છે તે જોઈએ તો વીચાર કરતાં આપણે અનુમાન કરી શકીશું કે કયો જોરક સરસાર્થ જોમવવા ને લાયક છે.

ભાગરૂં પ્રમાણ બતાવનાર કોડો. ૧૦૦ ભાગમાંથી.

નામ.	નાઇટ્રો-જનવાળા.	નાઇટ્રોજન સીવાયના.	ક્ષાર.	પાણી.	આહારનું નામ.
ધઉ, બાજરી (નતબતના)	૧૫ થી ૨૨	૬૭ થી ૭૭	૩	૧૧૫	ગોઝાંઝા ભાગરૂં નિરોધિત પ્રકારે
લેન્ડીસ-તુઅર	૨૫-૨	૫૬	૨.૩	૮૩	
વટાણાદિ.	૨૩-૮	૫૮-૭	૨.૧	૭૪	
બટાટા.	૨૦-૫	૨૧-૯	૧-૨૬	૯૧	
ફાળીજ.	૨	૫-૮	—૭	...	
મકાઈ.	૧૨-૫	૭૧-૫	૧-૨૫	...	
ચોખા.	૭-૫	૮૯-૬	—૯	...	
ખજૂર.	૬-૬	૬૫	૧-૬	૨૦૦	
કેળાં.	૪-૮	૧૯	—૮	૭૩-૯	
અખરોટ.	૧૨-૫	૮-૯	૧-૭	૪૪	
લોધસીંગ.	૨૪-૫	૧૧-૭	૧-૮	૭૫	
ટોપક.	૫-૫	૮-૧	૧	૪૬-૬	
મગ, અડદ આદિ.	૨૫ થી ૩૦	૫૪ થી ૫૮	૨ થી ૩	૮ થી ૧૫	

[illegible]

આ ઉપરાંત માંસાહારમાં જે જીવી ચીજ મળે છે કે જે વનસ્પતિ આહારમાંના કોઈ પદાર્થોમાં મળતી નથી, અને ઉપરના કોષ્ટકમાં તેનો સમાવેશ થતો નથી, તે જે ચીજો (જેલેટીન અને કૅલ્શિયમ)માંથી મળે, જેથી વીગેરે બનાવે છે. આ તરત્વો આહાર તરીકે કયા ઉપયોગી છે તેન વીધે ઘણી તકરારો વિદ્વાન મંડળમાં ચાલતી હતી. છેવટે ૫૦ વરસ ઉપર પેરીસની ઓફીસીયલ સાયન્સે આસ કમીશન દ્વારા તપાસ કરી અને ઠરાવ્યું કે તે જે ચીજોની આહાર તરીકે જરૂરીઆત કાંઈ નથીજ અને જે છે તે પણ ઘણી શંકાસ્પદ છે. (food-value of gelatinous compounds, if not absolutely nil, was at least extremely doubtful).

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે જે જે તરત્વો માંસાહારના પદાર્થોમાં છે તે તે બધા વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોમાં છે. અને કેટલાકમાંતો વધારે પણ છે. વળી વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોની સંખ્યા ઘણી છે તેમજ તે મેળવવા વધારે સહેલા છે તેથી પસંદ કરવાની તેમજ મેળવવાની વધારે સગવડતા છે. બને જાતના ખોરાકમાં કયા કયા તરત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં આવેલા છે તથા તે બધા શરીર બંધારણ, અને બળ તથા શક્તિ આપવામાં કેટલે કેટલે દરજ્જે ભાગ લેજે છે તે જાતાવ્યા પછી, હવે સ્વભાવિક પ્રશ્ન એમ પણ થાય કે, જ્યારે જાને જાતના ખોરાકમાં સધળા તરત્વો આવેલા છે તે તે પણ લગભગ સરખા પ્રમાણમાં છે તો પછી એક ખોરાક કરતાં બીજા ખોરાકમાં વધારે ફાયદા ગેરશયદ્ધતો કે સરસાઈનો સવાલ જ થયાં રહ્યો. જેમ તે સવાલ નથી રહેતો તેમ વધારે સગવડ અને પુરુષાર્થમાં મળે તે ખોરાક, શા માટે ન લેવો જોઈએ તે પ્રશ્ન

પણે કુદરતને વેગળે મૂકીએ તેટલે દરજ્જે સહન કરવું પડે છે. અને તેથી માંસાહાર વાપરનારના દાંત, તે ખોરાક વાપરવાના પ્રમાણમાં, કુદરતી સફેદ દુધ જેવા હોવાને બદલે, જરા પીળાશ મા-રના, પેદા ખવાઈ ગયલા, અને તેથી દાંત લીલા પડી જતા અથવા ટુંક સમયમાં કૃત્રિમ દાંત પહેરવાની ફરજ પાડતાં, મહોં વાસ મારતા, દાંત સડી જતા (caries of teeth) વધારે રૂળી આવે છે. અને તેટલા માટેજ, વનસ્પતિ આહાર વાળો કઠણ ચીજ જેટલી સહેલાઈથી આવી શકે છે (જેમ કે શેરડી દાંતથી છોલીને ખાવી) તેટલી સહેલાઈથી એક માંસાહારી આવી શકતો નથી. (અમે-રીકન માંસાહારી દેશોમાં જે નાની ઉંમરે કૃત્રિમ દાંતનો ઉપયોગ વધારે થતો તથા દાંત સાફ રાખવા અને મજબુત બનાવવાના હજારો શું પણ સાબો સ્પેસીયીક બજારમાં વેચાતા આપણે સાંજ-ળીએ છીએ તે શું આની સાબીતી આપતા નથી ?) અને છેવટે દાંત નબળા પડવાથી જે મીઠાશ અને લહેજત ખોરાક ખાવા-માં આવે તેનાથી માંસાહારી બેનશીબ રહે છે. અને મીઠાશ તેમજ લહેજત ન આવવાથી જરાબર પાચન થતું નથી અને તે પ્રમાણમાં શરીરનું ફુલતું, ઝાડા થવો, અથવા ઝાડાની કબજિયાત આદિ ઉદરના રોગોનાં ભોગ થઈ પડે છે.

જેમ દાંતને લઈને હોજરી અને પેટનાં દરદો થાય છે તેમજ ગળાનાં દરદો પણ બહુ થાય છે. તેથીજ માંસાહારી પ્રજામાં, જેવી જનતા પ્રજાના તથા કાકડના દરદો જોવામાં આવે છે તેવા, આપણા વન-સ્પતિ આહારી હિંદુમાં જોવામાં આવતા નથી.

સેવાય છે તેનો વાતી જગ્યાએ પડતો ફેરાર થઈ, હરે સેડીમાં તેના નરો રૂબ માટે છે. અને લોહીમાં પ્રવૃત્ત કામ જાળવી, છેડે તેનો નિરપેક્ષી વ્યય બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય આર રક્ત છે. - પેશાબ, મગ, આંત્રાલ અને પરમેશ્વર-અને જેડે જેડે અંશે આ આગ્રહ પ્રમાણ નથી હોતા તેડે તેડે દરજ્જે સરી-રમાં આગલી દરેક ક્રિયાને અવરોધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણમાં સરી-ર આધિભર થાય છે.

બીજાં ધર્મો તરફ માંસની પાચનક્રિયામાં ઉદ્ભવના હોય પંજુ મુખ્ય બાધ બેચનર તરફ "પુરિક એસિડ" થાય છે. તેનો બહાર નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ પેશાબનો છે. જેડા પ્રમાણમાં માંસાદાર વધારે સેવાય છે તેડા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. નેપટના ફેરાર બાર પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરખાન (પેશાબમાંથી બહાર નીકળવાને મુજબીની ગોલીની નળાઓમાં જતું પડે છે) મોડીમાં તેની છાજીથી એવા ફેરાર થાય છે કે લોહીની રેસવાદિનીમાંથી (arterial capillaries) તે પદાર્થ પૂરતો બહાર નીકળી શકે નથી અને ન નીકળવાથી તેડા પ્રમાણમાં તે લોહીમાં રહેવા પામે છે. અને આવી રીતે બગડેલું લોહી નવાં નવાં ફેરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. (constant irritation to the walls of blood vessels). (સરીરમાં એવો કયો ભાગ છે કે ત્યાં લોહી ફરતું નથી હોય - એવો એક પંજુ ભાગ નથી - મગજ કે દરેક ભાગ ઉપર તેના બગડેલ લોહીની અસર થાય છે). જેથી લકષ્ણ (rheumatism), નજલો (gout), માથું દુઃખતું, પીત વધતું, મત્તાદિ લોહીવિચારના દરજ્જાને બોમ તે મુખ્ય સંદેશાધારી થાય છે.

(માંસાહારીમાં તેથીજ લક્ષ્યા; નજવાનાં તથા મુત્રપીડના દરદાવધારે માલમ પડે છે.)

Dr. Haig writes...“ certainly the digestive, hepatic, and other disturbances accompanying billious attacks and sick head-aches are due to the circulation-effects of uric acid. ડૉ. હેગ લખે છે કે:—ખરેખર પાચન શક્તિના, કલેજના અને પિત વધવા તથા માથું દુઃખવાની સાથેના ખીજાં દરદા લોહીમાં મુરિક એસિડ ફરવાને લીધેજ છે.] અને એટલેથીજ નુકસાન થતું અટકતું નથી, પણ, જ્યારે જ્યારે તેના માણસોને કાંઈક અકસ્માત થાય છે, અને જખમો પડે છે, ત્યારે ત્યારે તે એકદમ રૂઝાતા નથી. [આપણામાં કહેવન છે કે, આની મારીજ એવી છે કે તેને જલદી રૂઝ આવતી નથી; અને તેથીજ જખમ ફઝવવામાં પણ ખોરાક ઉપર ધ્યાન પહોંચાડવાની જરૂરીઆત હોય છે. Dr. Haig writes “ It is a further sequence that abstainers from flesh and tea, have, as compared with flesh-eaters and tea-drinkers a certain relative immunity from shock after injury and its more severe results.”—ડૉ. હેગ લખે છે કે માંસ ખાતારા અને ચાહ પીનારામાં જખમને લઈને જે લય-લતાઃ-ધંકો તથા તેનાં વધારે ખીજા અનિદ્ધ પરિણામો આવે છે તેના કરતાં-સરખામણીમાં ઘણાં ઘોડાં જ (પરીણામો) માંસ અને ચાહથી પડેજ રહેનારાઓમાં આવે છે તેને અસરનું) પરીણામ છે.]

વધારે પીપ્પાને કોમ પણ છે, તેમજ કારિયા પાણી અને
દવાના ઉપચાર કરવા નવાં જેમે પણ ખુલાસા થયે છે.

(૧) વેપારનું નવું વ્યવસ્થા કરવા છે. એ કારે નવાં
વેપાર પરીચયમાં જેટલું નવું જોવાયે છે, તેના કરતાં સરેરાશ
જનુઆરી અને માર્ચ (as stated by Dr. Lyon Playfair
F.R.S., C.M., and Dr. Edward Smith F.R.S
(appointed by Government to investigate the
matter, 1864)) વધારે ઘણાં માસિકાર થયે જોવાયે છે, જે
તે પ્રમાણે, દરેક માસિકાર કરે, તે એક વરસમાં જનુઆરી અને માર્ચ
સતી વસતી મળીએ, તે એક વરસમાં, એક માસિકારી કુટુંબનું અને
વનસ્પતિ આકારી કુટુંબના કરતાં ૧૦ થી ૧૨ વધુ વધારે થાય
અને તેથી વનસ્પતિનાં એક વર્ષમાં ૧૫૦ થી ૨૦૦ થી વધુ
જોવાયે તે માસિકારીને વંદરમોળી આપવામાં જોવાયે છે અને નવું
માર્ચ એમ બોલાવ્યું આપવાને, જેટલું સરેરાશ થાયે છે તેટલું જ સરે
રાશને આપવાને રાજ્યમાંથી સાથે વંદરમોળી આપવામાં જોવાયે છે અને
ત્યારે તેટલું સરેરાશ થાયે નથી અને એક કુટુંબમાં જનુઆરી એક
માસિકાર રજવારે દોષ (સામાન્ય રીતે પણ સરેરાશ એક રજવા
મળી શકાય) ત્યારે તેને રાજ્યમાં રજવાને જેટલી મહેન
કરતી પડે છે તેના કરતાં વંદરમોળી રજવાને તેજ માત્રાને ૬૫ થી
૭૦ થી, પણ તેથી પણ વધારે મહેનત કરતી પડે; અને એક માત્રા
પેલાની દૈન ઉપરાંત જનુઆરી મહેનત કરતી પડે, ત્યારે તેના સરીર ઉપર
અને ઉપર તેના આગ્રુપ ઉપર થું બધાર થયે, તે બધે લખવા કરતી
વાંચકર્મ. ઉપરાંત વિચારવાને હતાં અને વધુ તેટલી મહેન
પડે જો પુરુષ રજા થાય તો તે રીત, પણ હમનથી

ન રળી શકાય તો, જુઓ વળી વધારે મુશ્કેલી એકતો મહેનત, ને ખીજી ચીંતા, એટલે પછી પુછવું જ શું. એવી રીતે પૈસાથી અને શરીરથી, બને રીતે ખુવાર થાય છે.

Mr. W. Hoyle (in a paper read before the Manchester Statistical Society) said :— It is proved that a Shilling's worth of flour or oat-meal, as well as fruit and other vegetable goods, will give as much nourishment as five Shillings' worth of flesh... and if we assume that, on the average, the six million families of the United Kingdom reduced their consumption of animal food by only one pound a week, it would give a saving of ten or twelve million pounds sterling per annum. મા-મેસ્ટર સ્ટેટીસ્ટીકલ સોસાયટી આગળ નીચે વાંચતાં મી. હોયલે કહેલું કે—એક શીલીંગની કીંમતનો ભોટ કે ઓટમીસ અથવા તો મેવો કે ફળ કે ખીજી વનસ્પતિ જેટલું પોષણ આપે છે તેટલુંજ પોષણ પાંચ શીલીંગની કીંમતનું માંસ આપે છે તે સીધું થયેલું છે—અને જો આપણે એમ માનીએ કે, સરેરાશ, યુનાઇટેડ કીંગડમના (ઇંગ્લેન્ડ અને સ્કોટલેન્ડ) ૬૦ લાખ માણસો એક અઢવાડીએ માત્ર એક સ્તંભ માંસ ઓછું ખાય, તો દરેક વર્ષે એક કરોડથી એક કરોડ વીસ લાખ પૌંડનો બચાવ થઈ શકે.

(૪) દારૂ પીવાનો ટેવ પડે છે. માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની

તરસ લાગે છે અને તે બીપાવંચાને માટે દારૂ પીવો. ૫૩ છે.
 કરતાં કરતાં તે પીવાની રૂઝ ૫૩ છે, અને દારૂ પીવું બંધ
 એકને બદલે બે બાતની બદી મળે વળગે છે. એટલે કે
 કાદતાં પેકું ઉઠે ના નેવો પાટ ચાપ છે, આ બાબત
 આગળ દલીલ.

એક મથકાર લખે છે કે:— "Allusion has
 been made to the deplorable indirect effects
 of flesh-eating. Of these, alcoholism is one of
 the commonest." "માંસાહારથી થતા આડકતરા ખેદકારક
 આગળ ક્યારનું કહેવાઈ ગયું છે. આમાંથી સૌથી સાધારણ
 પીવાની બદી છે."

હવે કેટલીક બાબતો એવી છે કે જે એક દૃષ્ટિથી જો
 તો તે માંસાહાર ખાનારને જ વૃક્ષાન કરનાર છે એમ લાગે છે. પણ
 બીજી દૃષ્ટિથી જોતાં તેના મહેતને અને જનસમજને પણ વૃક્ષાન
 કરતા દેખાય છે. આવી બાબતો એવી છે કે એક બીજાથી છુટી
 પંચાય તેમ નથી તેટલા માટે આ બાબતો આપણે સાધારણ રીતે, (૧-
 ૭ પહેલા, બીજા અને ત્રીજા વિષયના) ભેગા મથાળા તથા વિચારીએ.

(૨) આસપાસના માણસોને અથવા મંદલને

સેમજ

(૩) આસ્વા જનસમાજને

(૧) વાસ્તુ સહ સ્વરૂપ શું છે
 બાબત વિચારના સારની બાબત
 એવે કવે વિચાર લખાવેથી

દારને પ્રથમ ઉત્તેજક (stimulant) અને તેથી બળ આપ-
 રી (vigorating) વસ્તુ ગણવામાં આવતી; પણ હવે નવી શોધ
 બતાવે છે. આ બળત, પ્રથમ તેની અંસર
 ની છે. પણ તે કેવી રીતે (આ બળત વૈદકિય છે અને અત્રેના
 વચની બહાર છે તેથી તે ચર્ચા નહીં કરી.) તે અત્રે નહીં
 બતાવતાં માત્ર એક હુંક દર્શાવતી તે સમજાવીશું. કાર્ષ એક નાનું
 ચ્યુ હોય ને તેને બરાબર ચાલતાં નહીં આવડતું હોય, તેને જો
 રા આગળના ટોકા આપીએ, તો તેના અવલંબનથી ઉતાવળ ચાલે,
 ને તેમ કરતાં દોડે પણ ખરું, ને જેમનીએ તો જેવાતું પણ આવે,
 ચું જેવું તેને દોડાવી ને પડતું મૂકીએ, કે તેની શી દશા? થોડા
 કલાએ હોય ને પાછો ઉતરી જતાં સ્વતઃ પોતાની મેળે ચાલવા
 એ, તેના કાંતાં મણા વખત સુધી તેજ થાક ઉતારવા થોભતું પડશે,
 ને કદાચ બહુ દોડતાં જો થાકની હદ ઓળંગી જવાઈ હોય તો,
 થારી વશ પણ ચલું પડે. તેવી જ રીતે દારૂ પીનારની સ્થિતિ યાદ છે.
 ગા દારૂમાં એક ખીલે અવગણ્ય છે; જે સમજવામાં પણ, ઉપરની માફક
 પ્રથમ બૂલ થતી હતી. ઉપરનો દર્શાવેલ stimulant વિષે છે; અને
 તે બળ આપવાની વસ્તુ (vigorating) તરીકેના ચુલ્કા અત્યંત
 સારા હશે. દારૂમાં બળ આપવાની શક્તિ છે તે કાંઈ અત્યંત
 થી, પણ જે બળ (બળનો લંબર) ચુલ્કા રીતે (latent force)
 માપણા શરીરમાં પડી રહેલ હોય છે, તેજ પ્રથમ, ત્યાં જોઈને દેખ
 પાં ત્યાંથી, અને છેવટે લંબર (લંબર) ખુદી જાય છે ત્યારે દારૂ (દારૂ
 પતિનું દીવાળું એટલે ચું—મરણ) થાય છે. જે એક વેર
 ને ધનાઢ્ય હોય

અને તે ખોટા પુરવા—આની તરફ આટલું રાખવા વહેવાર, સાચાને
 તો નોંધએ નં—સપરેયુ ધન વાપરના માટે, અને ખીજા બાજુ પોતાને
 ખોટામાં ધધો તો આજુજ દોષ, એટલે ખોટામાં વધતી જ નવ, અને
 હાથો લુગારી બમણું રમે તેના જેવી તેની સ્થિતિ થાય. તેથી સમઠ
 કેસા ધનમાંથી વધારે ને વધારે તેને કાલવાની નંર પડે, (યું આંખ
 વખતે તેને વધારે દોર દમામ, અને માટી પેદા કરવાની નોંધને ઠાઈ પડે
 ડાહ્યો માણસ એમ વીચારશે, કે તેની પાસે કિ કેસ છે; ને નહિ જ
 વિચારે, તો યું તેજ ડાહ્યો માણસ એક સા પીનાર માણસને
 ખોટાં પરાક્રમના—ખરી રીતે પોતાની જ પુચરીના—કામ કરતો દેખી
 તેને માટે સારો ખ્યાલ બાંધશે ?) તો હવે તેની સ્થિતિ કેવી થાય;
 તે આપ પોતે જ વિચારી મેરો.

(Dr. Haig M.A. M. D. Says:—"Unnatural
 stimulant, alcohol.....stimulation is nearly a call
 on the reserves of force already in the body
 and the more these reserves have already been
 called upon, the greater will be the stimulus
 required to produce force Food introduces
 force from without; a stimulant calls
 out force already in the body; force is thus
 proportional to the quantity of food) but not...
 proportional to the quantity of stimulant. It
 has been truly said, the man, who relies upon
 stimulants for strength, is lost, for, he is drawing
 reserve fund, which is not completely

replaced and physiological bankruptcy must inevitably result."

“ડૉ. હેમ, એમ; એ એમ. ડી. લખે છે કે:—દાર તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ, શરીરમાં ને લડાણ (બળ) અગાઉ સાચી રાખેલ હોય છે તેનાજ માત્ર ઉપયોગ કરે છે. અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા લડાણનો અગાઉ ઉપયોગ થઈ ગયો હોય તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં બળ વધારે, ઉત્પન્ન કરવામાં, વધારે ઉત્તેજકની જરૂર રહે છે. ખોરાક છે તે બહારથી નવા બળનો વધારો કરે છે અને ઉત્તેજક છે તે, જે શરીરમાં અગાઉનું બળ પડેલું છે તેજ ઉપયોગમાં બહાર લાવે છે. આથી કરીને (ખર) બળ ને પ્રમાણમાં ખોરાક લઈએ તે પ્રમાણમાં હોય છે; નહીં કે જે પ્રમાણમાં ઉત્તેજક પદાર્થ લઈએ તે પ્રમાણે. આટલું કથન વ્યાખ્યાની છે કે જે માણસ બળજ માટે ઉત્તેજક પદાર્થ ઉપર આધાર રાખે છે તે (પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ જાય છે (મરણ પામે છે) કારણ કે તેથી કરીને તેના લડાણમાંથી ખોટ પડે છે. અને તે પૂર્ણ રીતે ખોટ પ્રસાદી નહીં હોવાથી શારિરીક સંપત્તિનું દીવાળું નક્કી થાયું જ પડે છે.”)

જેમ ઉપરના દર્શાવે દીવાળું માટે તેમ શરીરની બાબતમાં પણ મરણજ આય; અને તેથી દુકી ઉગ્મરમાં આપુખ્ય પૂર્ણ કરી આ-અમુલ્ય અને દશ દર્શાવે મળવો પણ દુર્લભ એવા-મનુષ્ય દેહના આમ તેમ સુધણા કરી-વ્યર્થ શુભાવી-અનંત સંસારમાં પરિભ્રમણ કરવા પાછો તે દુળકી મારી આલ્યો જાય છે.

(૨) શીજાં પણ અનેક દરદો તથા વ્યભિચાર લધે છે.

ઉપર આપણે જતાવી ગયા છીએ કે માંસાહારીને લઙ્કાદિ અનેક દરદો થાય છે-તેમાં વળી આ દારની બદી ગમે વળગે, એટલે તેને લગતાં દરદો પણ, રોગાળય (હાર્ટર) એક પછી એક આવે છે. જો કે દારને લીધેજ આમુખ્ય દુકં તો થાય છેજ પણ, “અકરમીના પડીયા કાણા” એવો ધાટ થયો, દારણુ, એક તો બદીને લીધે દારીર ઉપર અસર, અને બીજું તેનાથી નીપજતા પરીણામે થતી અસર— એટલે કે મરણ તો છેજ, પણ તે પણ સાતિથી નહીજ—મતલબ કે તે મરણ પણ બગડે છે.

આત્માર સુધી, જો જો દરદો માંસથી અને દારથી બહાર મગદી નીકળે છે તે વિશે વાત કરી ગયા, પણ એવા કેટલાક પરીણામો છે કે જો દરદ રૂપે નહી પણ તેથી પણ કાનિષ્ઠ ઝેર રૂપે બહાર નીકળતા આપણને પત્યક્ષ માલમ પડે છે.

માંસાહાર અને દાર પીવાથી એવા, કેટલાક અંતર્ગત ફેરફાર, અને માનસિક શક્તિ ઉપર અસર થાય છે કે તેનું પરિણામ વિવિધ શક્તિમાં વધારા રૂપે બહાર પડે છે. અને આપણે સહજ સમજી શકીએ છીએ કે જો વિવિધ શક્તિમાં વધારો થયો તો તે વ્યભિચાર રૂપે જન સમાજની દૃષ્ટિએ પડે જ; અને વ્યભિચારથી શું શું ઝેર-કાપલ છે (તે વિષય આત્મારનો નથી) તે બધું નહી અર્થતાં દુકમાં એકાદ બે દર્દ વિશે હસારો કરી અટકીશું. કામ આંધળો છે. અને તેથી ગમે તેવી સ્ત્રીના સંસર્ગમાં જતાં, ચાંદી અને પરમા જેવા દેહ છાંદગી પર્વત ચાલતાં દરદોનો, તે ભોગી થાય છે. અને આવી રીતે મરણ બગાડવામાં ઉપરનાં કારણુ ને મદદ રૂપે થાય છે; દરદ સિવાય બીજા અનાચારો (વ્યભિચાર ને લીધે) થાય તેનો જુદા. શું શું રી મૂળમાં આના પુરવા મળે શોધવા જવું પડે તેમ છે.

વ્યભિચારપણાને લીધે વેસ્થાની સંખ્યામાં પણ (Prostitution) વધારો થાય છે. વધારે નહીં લખતાં, એક અંકકરના પોતાના જ શબ્દ લખ્યો. "The stimulation and irritation produced in the nervous centres by the constant ingestion of highly nitrogenised and exciting meals, influences the genital functions in a powerful degree and sets up a condition of pressing insatiability.....the deepest, truest, and most general causes of prostitution, in all great cities must find in the luxurious and intemperate habits of eating and drinking, prevalent among the rich and well-to-do. The chief element of this luxury is the use of flesh and alcohol.....હમેશને હમેશ ધણા નાઇટ્રોજનવાળા (મસાલેદાર) અને ઉત્તેજક ખોરાક ખાવાથી, માનવતંતુઓ ઉપરજો ઉત્તેજક અને ખિન્ન ઉત્પન્ન કરે તેવી અસર થાય છે, તેને લઇને વિષપ્રવૃત્તિ ઉપર ધણે દરજ્જે અસર થાય છે અને સખ્ત વખવખાટ જેવી સ્થિતિ કરી મૂકે છે. સધળાં મોટા શહેરોમાં વ્યભિચારનાં જો ઉંડામાં ઉંડા, સત્તમમાં સત્તમ, અને સૌથી સાધારણમાં સાધારણ કારણો તપાસીશું, તો પૈસાદાર અને આવી સ્થિતિ વાળા મનુષ્યોમાં જો ખાવા પીવાની ઉંડાઉ (મોજ શોખીલી) અને અપરિમિત સહ રસમો છે તેજ માલમ પડશે અને આ મોજ શોખનું મુજ કારણ (પાયો) (મધ્ય ખિંદુ) મોસ અને દારૂનો ખપજ છે (માંસાદાર અને દારૂ પીવાની દેશજનો

(૩) વ્યભિચાર થાય છે, લોકોની ફરિયાદ

તામસી પ્રાણિમાં વધારે થાય છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે તામસી પ્રાણિ વાળા જોવાના સ્વભાવને કાણુમાં રાખી નથી સમજા સ્વભાવને કાણુમાં રાખી નથી સમજાથી મરજી વિરદ કાંઈ પણ વર્ગ એકદમ ગુસ્સો પેદા થાય છે અને ગુસ્સાનાં પરીણામ કેવાં આવે તે આપણા લેન સમાજને બહુ જાણીતી વાત છે એટલે વિચરે રહી વચાતી જરૂર રહેતી નથી. પણ વારંવાર આપણને વાંચવાનો મસલ આવે છે કે અમુક દેશોએ અમુક અમુક વ્યક્તિએ ગુસ્સામાં રહી જાતે પેટમાં સાત મરીને મરજી નીપજ્યું, રહો મારો તે જોપર દુહી; આ બધું માંસાદારનું જ પરિણામ છે. અને માંસાહારી પ્રાણિએ જેવાં કે શીશરી કુતરાં, સિંહ, વાપ, ચિત્તા, વગેરે કૃત્વાદિના જનુ સ્વભાવ ઉપર આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઉપરની વાતો દો મળે છે.

એક રૅલિક અધ્યાત્મિક પત્રમાં નીચેની બીના આવેલી છે:-

In the Lancet (Vol I 1869) Liebog maintains that the ingestion of flesh produces in the carnivorous races the ferocious and quarrelsome disposition which distinguishes them from the herb-eaters. A bear kept at the Anatomical Museum of Gieszen showed a quiet gentle nature so long as he was fed exclusively on bread, but a few day's feeding on meat made him vicious and even quite dangerous.

લેન્સેટમાં (૧૮૬૯ વ' પુસ્તક ૧ છ) મી. લીબોગ સિદ્ધ કરેલા છે માંસાહારી, માંસાહારી જાતોમાં વાત્સરી (જનુની) અને

કુળઆખોર સ્વભાવ પેદા થાય છે, અને આ સ્વભાવને લીધે તેઓ વનસ્પતિ આહારીયા ઓળખાઈ આવે છે. ગીસનના ઓનેટોમીકલ મ્યુઝીયમમાં એક રીંછ રાખવામાં આવ્યું હતું જે સ્વભાવે શાંત અને નમ્ર હતું ત્યાં સુધી તેને ફક્ત ચોટીના જ ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ત્યાં સુધી; પણ ચોટા દીવસના માંસાહારથી તે દુર્ગુણી અને વળી તદ્દન જલુની બની ગયું. વળી ડા. પેલી કહે છે કે—

and, that dogs kept for the purpose of protecting houses and other premises are often fed upon flesh expressly to render them ferocious and combative and dangerous therefore to burglars... .. Examples of this kind are of the commonest experience. અને જે કુતરાઓને ઘર અને બીજા ઇમારતો સાચવવા માટે રાખવામાં આવે છે તેઓને વારંવાર માંસ ખોરાક આપવામાં આવે છે માત્ર એજ હેતુથી કે તેઓ કુર (જલુની) અને લકવાડીઆ (ભસીને બધું પડોરા ગળવી મુકાવે તેવા) બને, અને પરીણામે એર લોકો ને ભય સમાન થઈ પડે.....આવા દાખલા દરરોજના અનુભવમાં આવે છે.

(૪) દીવાનાપણું થયે છે. ઉપરના જે જે દુર્ગુણો આપણે બતાવી ગયા તેની સાથેજ સફમાં ઉભું રહે તેવું એક બીજું—પણ તદ્દન લુદ્ધ-દરદ પણ છે અને તે દીવાનાપણું છે. આ દરદ પણ ભોલીના ફરકારને લઈને મગજ ઉપર ચતી અસરને લીધે ઉદ્ભવે છે. આમાં પ્રચી અને અમેરિકન

માંસાહાર બોલક વિશેષ પ્રમાણમાં વપરાય છે ત્યાં દીવાનાચાખા
સંખ્યા વિશેષ છે. તેમજ જે જે દીવાનાઓ ' છે તેના ઇનિવાસન,
શરેખા જે દોરણમાં આવે તો હા અને માંસ ખાનાયત ધણ
ખરા નીકળશે.

(૫) રૂપમાં સરસાદ મોગણમાં મળી. ઉપરના દુર્ગંધોને
લાઇને જે જે દરદ અનેક અવધવ ઉપર યોડી કે ધણી, કેખીતી
અથવા ગુમ રીને અસર દરે છે તે તે અપલે પચક - પચક વિષય
મર્ચનાં ખતારી અથા છીએ એટલે, હવે અત્રે એટલુંજ રહેતું બસ થશે
કે તે અવધવે ખાખી વાળા હોવાથી માંસાહારી પ્રાણના રૂપ
ઉપર ધણી જગતી અસર થાય છે અને તેઓ પોતાના હરીફ વન-
રૂપને બોરાક ઉપર રહેવાની પ્રજા સાથે સરખાવનાં પ્રમાણમાં રીતે
ઉંચે દરજ્જે મેળવવાને લાયક રહેતી નથી આ વિશેનાં હકીકતો
માટે જુઓ આગળ.

(૬) માંસ પોતેજ તેમિષ્ટ હોવાથી તે તે રોગનાં મોગ
થાય છે. માંસાહારી પ્રાણને જે માંસ ઉપર ચુલ્લચત અસરવું પડે
છે, તે માંસ માટે, જે જે પ્રાણીઓને જખેહ કરવામાં આવે છે, તેને
પ્રાણીઓ, કાંઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. પણ કુદરને નિર્માણ
કરેલાં તેમનાં કાચા બળવશમાં, ઉંમરને લીધે અથવા સરીર વંધાધિ
તેમજ ખીજા કારણને લાઇને અંધારે તેઓ અસક્ત થાય છે ત્યારે જ
તેમને દસાર્ધખાને લઈ જવામાં આવે છે. હવે અહીં નિર્માણ પ્રા-
ણીનું માંસ તે માંસાહારી પ્રાણ ખાય તો શું શું દરદ તેમને ન-
થાય ? આ દરદનો વિષય ઘણો બહોળો છે પણ જરાક ઇન્સાફને
ખાંસ થોડુંક સમાન્ય વિચેચન કરવાની જરૂર રહે છે. તેનું માંસ

આવાથી નીચેના કારણોને લીધે તે ખાનારને હુણનગતીમાં ઉતરવું પડે છે. (૧) તે ગ્રાણીમાં જે દરદ હોય તે દરદના સક્ષમ જાતને લીધે. (૨) કેટલાંક એવી દરદો જેવાં કે પાંઠાં, આંતરડાનાં દરદો તે ગ્રાણીઓને આગળ ચર્ચ ગયાં હોય તેની કેટલીક માત્રા એરંધી અસરોને લીધે. (૩) તે ગ્રાણીએ જીવતાં જે જે પદાર્થો ખાધા હોય તેની અસરને લીધે, અત્રે જણાવવું જરૂરું થઈ પડશે કે કેટલીક વીળે પશુને જે ઉપયોગી હોય છે છતાં મનુષ્યને એરંધી પરીણમે તેવી હોય છે. આ બાબતમાં એક વધદર્શ્ય વર્તમાનપત્રમાં (In the Edinburgh Medical and Surgical Journal July 1844—૧૮૪૪ના જુલાઈ માસના એડિનબરો મેડિકલ અને સર્જિકલ જનરલ નામનું માસિક) એમ લખાયલું છે કે:—It is observed that in America there are certain regions extending for many miles in length and breadth on the herbage of which if an animal feeds its milk and flesh acquire poisonous properties, yet itself enjoying tolerable health. પણ આપણે સુધી લાંબા પહોળા વિસ્તારનાં એવાં કેટલાંક જંગલો અમેરીકામાં છે કે જેના ચારા ઉપર ગ્રાણી ચરે છે તે જેલે સરી તંદુરસ્તી ભોગવતાં હોય છે છતાં તેનું દુધ અને માંસ એ અસરવાળાં થાય છે. આનું માલમ પડેલું છે. (૪) ગ્રાણીને જંગલમાં પછી ચરે તેનું માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે જંગલનું જે દરદ થાય છે તેની અસરને લીધે.

અભિપ્રાય સરાવનું આપવા ઉપરોક્તી થમે કૈમ મારી રહ્યા રાંધામે.

(a) Prof. Gamgee in his report says, a fifth of the total quantity of flesh—meat consumed, is derived from animals killed in a state of disease malignant or chronic. દાં આમથી જન્ય રીપોર્ટમાં કહે છે કે જે ૫૫ મોસ ખાનગી ઉપરોક્તમાં લેવાય છે તેને પાંચમો ભાગ, કેરી તેમજ છુનાં દરોળી પીપ્પા જન્યરોને મારવાથી થાય છે. (b) Sir Robert Christian M. D. asserts positively that the flesh and secretions (milk included) of animals affected with tubercular disease—are so poisonous that they alike who handle and who partake them are apt to suffer severely—સર્ રોબર્ટ ક્રિસ્ટીઅન એમ. ડી. આમથી કહે છે કે જે જન્યરોને પાકાં નેવાં દરોળી થયાં દોષ છે તેઓનું મોંઘા તથા કુપ નેવા પસાયો એટલા તો ખેરી છે કે નેઓ તેને ખરી છે જયવા ખાય છે તે ખર્ચ સરખી રીતે જ અંગીર-પણે દેશન થાય છે. (c) Dr. A. Carpenter, speaking before the Sanitary Congress said that he had heard an agent of the police, Inspector of the Metropolitan Meat Market assert upon oath that eighty per cent of the flesh meat sent to the London Market is affected with tubercular disease and he added that to exclude such

meat from the trade, would have the public without a meat supply. સેનીટરી કોમિસ આગળ જુલાની આપતાં ડૉ. એ. કોર્પેન્ટરે કહેલું કે:—એક પોલીસનો એજન્ટ કે જે મેટ્રોપોલીટન મીટ માર્કેટનો ઇન્સ્પેક્ટર હતો તેને પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક નીચે પ્રમાણે કહેતાં મેં સાંભળ્યો છે—શું કહેતાં, કે—હાઉન (ધ્યાન આપજો હાઉન જેવા) ની મારકીટમાં જે માંસ મોકલવામાં આવે છે તેનો સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષય રોગ વાળો છે અને વળી વધારે ઉમેર્યું કે જે આવું (બગડેલું) માંસ વેપારમાંથી રદ બાતલ કરવામાં આવે તો જાહેર પ્રજાને કાંઈ પણ માંસ ખોરાક મળે નહીં.

આ ઉપરાંત એવા ઘણા કેસો અને જનાવો નોંધાયેલા છે કે અમુક અમુક ઠેકાણે, અમુક અમુક મેળાવડામાં, ખાણમાં, પાર્ટીમાં, અમુક જાણીએ ભેળું માંસ ખાવાથી અમુક મરી ગયા, અમુક હમેશ માટે દુઃખ ભોગવતાં થયા ઇત્યાદિ. આ બધું, માંસ ખાવાથી માંસાહારી પ્રજા દરેક રીતે, ધડીએને પલકે હલનચલન લેવામાં આવી પડે છે એમ શું સુચવતું નથી ?

(૭) અકરાંત્યા યદ જવાય છે એવું સાખીત થયું છે કે માંસાહાર જલદી પચી જાય છે. અને તેથી પુરતું બળ ટકાવી રાખવાને મોટા જગ્યામાં લેવું પડે છે. તેથી ધીમે ધીમે અકરાંત્યા થઈ જવાય છે. તેટલા માટે માંસાહાર પ્રજામાં વનસ્પતિ અહારી પ્રજા કરતાં વધારે વખત ખોરાક લેવો પડે છે અને તે પચવાની હોજરીને પુરતા વખતની સમજ કરી આપવા માટે (જે પુરા પચે ચારથી પાંચ કલાક જુવા જોઈએ) વખતની એવી.

કરવી પડે છે કે મોડી રાત સુધી પણ ખાલું લીધા લીનાં માંસ
 નથી, અને મોડી રાત્ર ખાલું લેવાથી બે રીતે હરકન થાય છે, એ
 તો, જો પુરત જ સુષ્ક જવામાં આવે તો (ઉપમાં પાચનથી
 ખીલકુલ આવતી નથી અને કદાચ આવે છે તો બહુ જ મં
 રીતે-આ સિદ્ધાંત છે) જરાબર પાચન થતું નથી અને તેથી ઘડી
 ઉપર અસર કરે છે જેથી ખીલ દીવસોના કામમાં પુરતું પાચન અપ
 નથી. અને ખીલું એકે, —જો ખાલું ખાધ પછી ત્રણ કલાક જાગવા
 અથવા લેવા કરવામાં કાદવા બાદ મુલે તો સાંધારણ રીતે ખી
 દીવસે મોડાજ ઉઠાય અને કામ કરવાનો કુદરતી વખત જો દીવસ
 છે તેનો જરાબર ઉપયોગ ન મળે સહે; આ કારણથીજ પુરતી પ્રતિ
 કામ કરવાનો વખત વનરપતિ આદારી પ્રતિ કરતાં ભુલે પડે છે

વળી દીવસના ભાગમાં કામ કરવાને બદલે જો રાત્રીમાં ક
 કરવાનું થાયે રાત્રે તો બત્તી વિચેરતું ખર્ચ થાયે પડે; અને ઉપ
 આખતે જો શાલું પડે તે તો વડાવમાં કદાચ એમ ધારે કે સ્વાસ્થ
 વહેલો ઉઠી જાણેલી જરા નીકા કરે તો; આ સર્વ કારણે અનુભ
 હશે—કારણ કે તે સિદ્ધ છે—કે દિવસના ભાગમાં રોજ આપણે ૨
 પાંચે થયા હોઈએ તો ઉઠતી વખત, આગસ મરડતાં, અને સ્વસ્થ
 મિત્ર થતાં, અને જરાબર મીઠાજમાં આવતાં, ધણે વખત નીકળ
 નાય છે, તેમ છતાં જો મીઠી ઉપ રાત્રીના એક કલાક આવીને
 આપણને તંદુરસ્તી બહે છે તેટલીજ તંદુરસ્તી, દીવસના ત્રણ કલાકને
 ઉપ પણ આપી શકતી નથી.

Dr Haig M. D. says "another very common
 of meat-eating will be, certain amount of

dulness, heaviness, and disinclination for mental or bodily exertion, in the morning hours often associated with more or less irritability and mental depression... In fact, the meat-eater is never quite himself, or at his best till the evening. સવારના પહોરમાં થોડું વળું ચીરડાઉપણું અને ઉશ્કેરાયેલા સાથે, શારિરીક અને માનસિક કામ કરવાની બેચેની, આળસ અને સુસ્તપણ તે માંસાહારથી હર હંમેશની સાધારણ અસર છે. ખરી રીતે જોતાં, એક માંસાહારી મનુષ્ય ઠેક સાંજ સુધી બરાબર ખુશ મીનજમાં કે ચેત બાજમાં હોતો નથી.

(૮) બજારની કરકસરતા સંચવીતી નથી. ઉપર આપણે જોઈ ગયા કે માંસાહાર જલદીથી પચી જતા હોવાથી તેનું બજાર વધારે ટકતું નથી અને તેથી વધારે વખત ખોરાક લેવો પડે છે. આવી રીતે વધારે વખત ખોરાક લેવાથી વધારે વખત પકાવવાની જરૂર પડે છે. એટલે કે પકાવનારનો પણ વખત વધારે રોકાય છે. તેમજ જમનારને પણ આખા દિવસનો મોટો ભાગ રોકવો પડે છે. Time is money “વખત એજ પૈસો છે.” તે સત્યનું ઉલ્લંઘન થતું જાય છે.

(૯) ઘણું વધારે ટકી શકતું નથી. તેથી મોટાં પરાક્રમ યતાં નથી. વળી બજાર વધારે વાર ટકી નહીં શકવાથી બજારવાળાં જે કામ કરવાનાં હોય છે તેમાં માંસાહારી પ્રજા હરીફાઈમાં ટકી શકતી નથી. બજારવાળાં કામ કે જેમાં બોમ્બ ઉડાવવાનું કામ છે, રમવા દોડવાની શરતો છે તેથી લાગ્યા રહેવાનાં જે કામો કામોમાં હમેશાં માંસાહાર વાળાઓએજ મોટી ફતેહ

અત્યંત પ્રભુમાં-અને દાનવી છાંદનના માણસોમાં પણ-એવે
 અભિપ્રાય મળ્યું ન હતી થયે છે કે જગત અને તદ્વાદ અવનવી
 માંને માંસાહારી પદાર્થો છે. આ રિવાજ અત્યંત નદી-દોહડી
 તે જાનના વધારે નદી લખતી તે જાનના એ અવનવી મેયારક
 પેતાના સ્વેદ દોહડી- "Flesh food contains the
 elements of physical force, and that to be strong,
 robust and endowed with muscular energy, it
 is necessary to partake largely of animal food
 This belief finds partisans not only among
 the general public but in the world of medical
 teachers and practitioners who, for the most
 part, have adopted the opinions and faith of
 the vulgar, upon the strength not of scientific
 examination but of accepted custom. "માંસાહારમાં
 ચારિત્રીક જાનના તત્ત્વ રહેલાં છે અને જાનના, પદાર્થના, અને
 મળ્યું થયે મોટા જગતમાં માંસાહાર ખરેખર જોઈએ..... આ
 પ્રમાણેના મનમાં, જનસમુદાયના નદી પણ વૈદ્યાય શિશુગુરુ અને
 ઉપચાર કરનારાઓમાં પણ મત ફેર છે. તેઓ (વૈદ્યાય પદાર્થના
 માણસો) એ જનસમુદાયને એ અભિપ્રાય અને મત અંગીકાર કર્યો
 છે, તે, નદી કે કોઈ સાર્વજનિક પુરવા અથવા સોપબોગથી, પણ ચાલના
 આવેશ રીત રીવાજથી " કથય આપણને આ હમણા જેવું લાગે,
 પણ જે બીના આપણે દરેક નીકળના હોઈએ તેવો જ નો
 સંપારો-સહેલો આપણમાં આવે તો આપણે પ્રમાણીકપણે રજુ
 જોઈએ, કે હા, તેમ હશે તે જાનનામાં તેજ મંચકાર જાનના

આવતાં હશે. કે—“ Nevertheless, we daily see in our fields and our streets, ample evidence that the strongest, usefulest and the most capable workers among the animals are precisely those which never taste flesh-meat, their force and endurance are invincible and surpass beyond comparison that of their beef-fed masters. All the labour of the world is performed by the herbivora—horses, oxen, mule, elephants, camels; by these our fields are ploughed, our cities built, our battels fought, our journeys accomplished, and to these is man largely indebted for the existence of civilisation, commerce and national wealth. No carnivorous animal can boast the enormous power of the herbfed rhinoceros; who breaks with scarce an effort trunks of trees, and grinds whole branches to powder like so many wisps of hay. No carnassier exhibits the endurance and stay of the horse, who toils with hardly any rest from morning to night under the weight of immense burdens, and whose strength has passed into a proverb. તે હતાં પશુ આપણે દરરોજ આંખે જોઈએ અને મોહકતાઓમાં ચોખ્ખાં જોઈએ નહીં. હાં એ કે—”

શ્રી મન્યુસ, સૌથી વધુ

અને સૌથી વધુ કામ કરવાને સક્તિવાન હકત તેઓ છે કે નેઓંડી માંસના ખોરાકને અડકતા નથી. તેઓનું જોર અને સહેનરીયત અત્યંત છે. અને માથનું માંસ ખાનાર તેઓના શિક કરતાં. સરખા મણીમાં ચડી જાય છે. આખી દુનીયામાં સંધળી મહેનત કરનાર, આડપાન ખાનાર (જનાવરો) છે નેચાને ઘોડા, બગદ, ખચ્ચર, દાથી, ઉંટ વિગેરે; એઓથી, આપણાં બિતર ખેત્રમાં છે, આપણાં સહેરો બંધાય છે, લમણઓ લકાય છે, ખુસાફરીઓ પુરી કરવામાં આવે છે. અને મનુષ્ય જાતિમાં ને સુધરો, બ્યાપાર અને સર્વજનિક દોલનમાં વધારો થયો છે તે આ જનાવરોને લીધેજ છે. લાસ. ચારો ખાનાર જેકે ને જાડના થોડાં ઘણી સહેલાઈથી બચી નાખે છે અને નાણે શુકા પાંસના, કાળામાં આવતો દોષ તેમ જાડની લાગીઓને ચાવીને લુપ્ત કરી નાખે છે. તે જેડાના અનિશ્ચય જોરની બરોબરી માટે કાંઈ માંસાહારી જનાવર મગાર મધ સકતું નથી. લોડા કે જે સવારથી ચતો સુધી કાંઈ થકુ થકુ વચર મોટા બોળના જાર તથા કામ કરી શકે છે અને નેનું જોર એક કહેવત ૧૫ મધ પડ્યું છે તેના નેવી સંકલનીલતા અને ઉભા રહેવાની સક્તિ કાંઈ માંસાહારી જનાવર પરાવતું નથી. ૧૭૦. Dr. Chaillu reports that he saw a gorilla nourished with simple fruits and nuts, break in his hands, with apparent effect, the gun accidentally dropped by one of his pursuers. An eminent naturalist Dr. Duncan F. R. S. assures us that this animal in his native wilds is more than a match for the African lion. ~ જો બેલુ લખે છે કે તેણે કે વાલે જોયું હતું ને માત્ર રજા અને કાલે ખાઈ; તેણે

પોતાની પાછળ લાગેલા શીકારીમાંના એકના હાથમાંની બંદુક ને એકરમાતથી પડીગંધ હતી તે કાંઈપણ મહેનત વગર ભાગી નાખી. ડૉ. ઇન્કન એફ. આર. એસ. ને એક પ્રખ્યાત કુદરતી તંત્રારીખ જોણનારે છે તે ખાત્રીથી કહે છે કે આ જનાવર પોતાના દેહના જંગલમાં એક-આફ્રિકન સિંહને સદેલાઈથી હરાવી રોકે તેવું હોય છે. અત્રે વૈવંશપતિ આહારથી ને ફેટલાક વખાણવા લાયક ગુણો, જુદા-જુદા દેશાંતી પ્રજામાં ઇતિહાસકારો, ઇંચકારો આદિએ જણાવ્યા—જોયા છે તે આપવા ઉપયોગી થઈ પડશે જેથી માંસાહારથી થતી હાનીના વિષયને સમજવાને પુરતી રીતે મદદગાર રૂપ થઈ પડે:—

Rollin's Ancient History Vol. I--"And one of the means employed for accomplishing this object was the enforcements of a very severe and frugal dietary, composed only of figs, nut, cheese, and maize-bread, without wine". In the palmy days of Greece and Rome, before intemperance and licentious living had robbed these kingdoms of their glory and greatness, their sons, who were not only soldiers but heroes subsisted on simple vegetable food, rye meal, fruits and milk. The chief food of the Roman gladiators was barley cakes and oil. આ હેતુ પૂર્ણ કરવાને ને ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવતા તેમની એક ઉપાય ને શકત અંચર, કેટલાં, પંનીર, અને ઘણે મકાઈની રોટલીને આપવાની ફરજ

ગ્રીસ અને રોમ જ્યારે સંપત્તિના સિખરે હતા અને તેમની કીર્તિ અને મોટાઈનો ઘણી બધી અને મોજ શોખથી નાચ ધડો તે પહેલાં, તેમના યુદ્ધો (સીપાઈઓ) જેઓ માત્ર સહૈવા જ હતા એમ નહીં પણ પહેલવાન પણ હતા તેઓ ફક્ત વનસ્પતિ ખોરાક, ચાઈનો ખોરાક (એક જાતનું અન્ન) ફળ અને દુધનું ખાતા. શમન તથાવાર બાળેનો મુખ્ય ખોરાક જવની ચેટી અને તેસ હતા.

It was no regimen of flesh, that inspired the magnificent courage of the Spartan patriots who defended the defiles of Thermopylae, or that filled with indomitable valour and enthusiasm the conquerors of Salamis and Marathon. And even in these days it must not be forgotten that the kresophagist nations, constitute little more than a quarter of the human race, and it is precisely among this fourth part of mankind that the greatest amount of misery, crime and disease is found. સ્પાર્ટાના દેશહોતકારક નરો જેઓએ વખાણુના લાયક હીમતથી ઘરખોપીનેની ખીણના રસ્તાનો બમાવ કર્યો, તેઓ માંસહારી ન હતા. અર્ધચાતો જાલેમીસ અને મેરેથોન છતનારઓ જેઓએ અછત જોર અને ઉલટ પેતાવી તેઓ પણ તેવા નહોતા. અને હાલમાં પાદ રાખતું કે માંસહારી પ્રજા, મનુષ્ય જાતિના ચોથા ભાગથી માત્ર જરા વધારે છે અને વધારે ઇરિદ્ય, ગુન્હા, અને રસ્તે એજ ચોથા ભાગની પ્રજામાં ને છે તે નિસંશય વાત છે.

મીસર વિષે—Edwin de Loon, in a work entitled
 "The Khedive's Egypt, 1877" says "His living
 expenses are miraculously small. Bread and
 vegetables are his food. Nile water his drink."
 "ખેડૂનનું કષ્ટ ૧૮૭૭" નામના પુસ્તકમાં એડવીન દી લીઓન
 કહે છે કે "તેની અંગીના પરચ અગત્યની લરી રીતે દુધા છે,
 રોટલી અને લાખરી તેમનો ખોરાક છે અને નાસ્ત નદીનું પાણી તે
 પીએ છે." Smith's Fruits and Farinacea માં લખે છે કે
 "The diet of the peasantry and labouring class
 is much the same as in China. They use fish as
 a kind of relish or condiment, but their nourish-
 ment is derived from vegetable substances."
 "ખેડૂન અને મશુર વર્ગના માણસોનો ખોરાક, ચીન દેશમાં જે
 ખોરાક તેઓ વાપરે છે તેને લગભગ મળતો જ છે. તેઓ માછલી
 તો સ્વાદની વાંની અથવા મચાલા તરીકે વાપરે છે ખાત્રી તેઓનો
 મુખ્ય ખોરાક તો વનસ્પતિ મહિલા પદાર્થોનો જ છે. Cathorwood
 says "The Egyptian cultivators of the soil,
 who live on coarse wheaten bread, Indian bread,
 lentils, and other productions of the vegetable
 kingdom, are among the finest people I have
 ever seen." કુચરલુક કહે છે કે મીસર દેશના ખેડૂતો, જેઓ
 જાડી પાઉંની લાખરી, ચૂરી, વડાણા અને બીજા તેવાજ વનસ્પતિ
 મહિલા પદાર્થો ખાય છે તેઓ, જે જે લોકો જોયા છે તેમાં કોઈ
 સ્વાસ્થ્ય નથી.

being from five feet ten inches to six feet high. They subsist on a little boiled rice. જ્યારે હાલની સગવડો નહોતી ત્યારે (૧૮૧૮) કાગળો અને પેગાળો પગેપાળા પટામાર કિંદુઆ લઈ જતા; તેઓ ફરવેલા વખતમાં ન માની સકાય તેવી કાપે મગજ કાપી જતા. એવી રીતે કે કલકત્તાથી મુંબાઈના અંતર વચ્ચે રૂપ દીવસ (ફરવેજના ૬૨ માર્ગ) મદ્રાસથી મુંબાઈ વચ્ચે ૧૮ દીવસ, મુસ્તથી મુંબાઈ ૩૩ દીવસ તેમને ફરવેલા હતા. સુર જોત ફરે છે કે આ માણસો સાધારણ રીતે ૫ ફુટ ૧૦ ઇંચથી ૬ ફુટ ૭ ઇંચના હોય છે. તેઓ ઉકાળેલા ચોખા ખાઈને નિર્વાહ કરે છે.

મેક્સિકો—Lyon's Residence in Mexico 1828
 મો લંચું છે કે “The usual food of labouring classes, throughout such states as I visited is the thin cake of crushed maize, which I have described under the name of tortilla..... Chillies are eaten abundantly with the tortillas, being stewed in a kind of sauce, into which the cakes are dipped. ૧૮૨૮ ના લાયન્સ રેસીડેન્સ ધન મેક્સિકોમાં લંચું છે કે:—
 જેને પ્રાંતમાં હું ફરવા જતો ત્યાંના મજુર લોકો ટોરડીલાના વર્ણ-
 નમાં લંચું છે તેવી પીમેંટી મકાઈની લાખરી ખાતા. ટોર-
 ડીલા સાથે ખૂબ મરચાં ખાતા તે એક રકાબીમાં નાંખતા તે
 તેમાં લાખરી બોળાને ખાતા.”

ચીલી—“It is usual for the copper-miners of central Chili to carry loads of ore of

hundred pounds weight, up eighty
 lar yards twelve times a day. &
 reach about near the pit they are
 of apparent fearful exhaustion, yet, af-
 resting they descend again. They
 entirely vegetable.—મધ્ય વ્હીસીમાં જમો
 દીવસમાં બાર વખત ૮૦ વારની ઉંચાઈએ લઈ જઈ
 ખોદનારાં મધુશમાં સધારજી છે. ત્યારે તેઓ
 નજીક પહોંચે છે ત્યારે મંબીર રીતે માર્ગમાં લાગતા
 મોખીને પાછા ઉતરતા. તેમને બોલક તરન વનરૂપિને.

શયે: સાક્ષાત—(દક્ષિણ અમેરિકામાં રહેતને ત.
 are very robust and strong and bear
 burdens on their backs, such as require
 or four men, to place upon them, in
 made of green hide travelling with a spee-
 few men, can equal without any one.
 રમીધ ૧૮૫૦માં પાનાના કુટ્ટસ કોન્ડ ફેરીનાગીયા નામે
 લખે છે કે—તેઓ બહુ મજબુત અને પહેલવાન છે
 બનાવેલા આમઝના યેલામાં, જે બોર્ડન તથા ચાર માણ
 પીઠ ઉપર મૂકીસકે તેટલો (બોર્ડ બોર્ડ) ને ઉંચકી લઈ
 અને તે એવી ઝડપથી આવે છે કે, લાગપેચ કોઈ મ
 બોળ સીવાય પણ તેની સરસાર્થ કરી શકે

૩:--Graham's lectures—'The

hundred pounds weight, up eighty perpendicular yards twelve times a day. When they reach about near the pit they are in a state of apparent fearful exhaustion, yet, after briefly resting they descend again. Their diet is entirely vegetable.—મખ ચીલીમાં બમો સતકનો બોળે દીવસમાં બાર વખત ૮૦ વારની ઉંચાઈએ લઈ જવો તેવો શ્રમી બોદનારી મજૂરોમાં સાધારણ છે. ત્યારે તેઓ ખાણના મોઢા નાટક પડેલે છે ત્યારે બંબીર રીતે યાંચ્યા લામના તોપણ જસ યામીને પાછા ઉતરતા. તેમને બોલક નાન વનસ્પતિનો જ છે.

શયો સાલાડા—(દક્ષિણ અમેરિકામાં રહેતને તામે). They are very robust and strong and bear prodigious burdens on their backs, such as require three or four men, to place upon them, in knapsacks made of green hide travelling with a speed which few men, can equal without any encumbrance. ફ્રીચ ૧૮૫૦માં ખેતાના કુટુંબ એન્ડ ફેરીનાગીયા નામે પુસ્તકમાં લખે છે કે—તેઓ બહુ મજબુત અને પડેલયાન છે અને તુરત બનાવેલા ચામડાના ઘેરામાં, જે બોળે ચણુ ચાર માણસ તેમની પાક ઉપર મૂકીયકે લેટવો (બોલે બોળે) તે ઉંચકા લઈ જાય છે. અને તે એવી ઝડપથી ચાલે છે કે, લગભગ ડાર્ક માણસ કાંઈ બોળ સીવાય પણ તેની સરસાર્મ કરી શકે

ખાત્રીલ:—Graham's lectures—“The Brazil.

slaves are very strong and robust class of men and of temperate habits. Their food consists of rice, fruits and bread of coarse farrenia root. They endure great hardships, and carry immense burdens on their heads, a distance of a mile without resting. It is a common thing to see them in droves or companies moving on at a brisk trot, stimulated by the sound of a bell in the hands of the leader, each man bearing upon his head a bag of coffee, weighing a hundred and eighty pounds, apparently as if it were a light burden..... They are seldom known to have a fever or any other sickness. The congo slaves of Rio Janeiro subsist on vegetable food and are among the finest-looking men in the world.

આણંદે લાપણમાં લખ્યું છે કે:--આફ્રિકા દેશના ગુલામો ધણી કઠાવર અને મજબુત બને છે અને નિયમીત આદતવાળા છે. તેઓનો ખોરાક ચોખા, ફળો અને હલદી વગરના આટાની રોટીનો છે. તેઓ ધણી દુઃખો ખમે છે અને માણસો સુધી યાક ખાધા શીવાય મોટા બોળ ઉપાડી લઈ જાય છે. બહુ ઝડપથી ટોળે ટોળાં અથવા દુકડી બપોર થઈને, પોતાના વડના હાથમાં જે ઘંટડી હોય છે તેના અવાજને અનુસરીને ખુશીથી ચાલનાં તેઓ મજરે પડે છે. આવી રીતે દરેક માણસને ૧૮૦ રાઇનો કારીનો બોળે પીઠ ઉપર હોય છે, તે વાળુ

કાંઈ જ ન હોય તેમ તેઓને તે લાગે છે. તેઓ તાપ અથવા ખીંચ
જનના મંદપાક તે થું ચીજ છે તે લાગ્યે જ જાણે છે. રાજા
જાનેગે સહેરના કાગો ગુલામો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર નિર્બલ કરે
છે અને તેઓ દુનીયામાં સૌથી ખુબશુર માણસો છે.

સાર્થપ્રસ—૨૬૧-૨૬૨ પૃષ્ઠમાં એક લેખ હતો તેમાં નીચે પ્રમાણે
લખાયું હતું. "The people in Cyprus fast more
than a third of the year rigorously, only
eating bread and vegetables, no milk or oil
even.....A house is considered extravagant
where cooking is done more than once in about
eight days—meat and fish are looked upon as
rare luxuries. The people look healthy and well,
and seem to find enough subsistence in the fruit
and herbs that this island produces so plentifully.
સાર્થપ્રસના લેખી, કાંઈ ખસુ દુધ અથવા તેલ સીવાય માત્ર ચેરી
અને તરકારી ખાઈને જ, વરસના ત્રીજા ભાગથી વધારે વખત સુધી
અપનાસ કરે છે. જે ઘરમાં એક અડધાંડીયામાં એક દરનાં વધારે
વાર રમોઇ 'કરવામાં આવે તો તે ઉચ્ચત્ર ગણાય છે. માંસ અને
મજીના ખોરાકને તેઓ એજ સંજની ચીજ લેખે છે. લેખી તંદુ-
રસ્ત અને સ્વચ્છ નરત્ત દેખાય છે અને તે ટાપુમાં જે ફળ અને
તરકારી જમ્યાગમ લાયક છે તેનાથી પુરતું ખોપણ મળતું હોય એમ
માનવા લાગે છે.

...સાન:-Lieut. C. R. Low in the food journal
says "Few people surpass the Arabs for

longevity agility and power of endurance, yet they subsist on dates and milk."...૧૮૭૩ ના પુઝ
જરનલ નામના ચોપાનીયામાં લેફ્ટેનન્ટ સી. આર. લો. સાહેબ લખે
છે કે, લાંબી છંદગી, ચાણાકી અને સહનશક્તિમાં આરબ લોકોની
સરસાર્થ યોગ્ય લોકો જ કરી શકે છે. તે પશુ તેઓ ખજુર
અને દુધ ઉપર જ નિર્ભર કરે છે.

પાનામાનીઓ—Panama Star and Herald says—
“The troopers of this country are fed on maize
corn, cocoa, and water. Their strength is surpassing
and well-known. They will perform marches of
eighteen, twenty and twenty-five leagues a
day, encumbered with their baggage without
distress. પાનામા રેજીમેન્ટ હિરલ નામના વર્તમાન પત્રમાં લખે
છે કે:—આ દેશના સીપાઈ (લશ્કરી) ને મકાઈ, કેકિા અને પામ્પી
ખોરાકમાં દેવાય છે. તેઓનું બધું અનુપમ અને મશકૂર છે. તેઓ
એક દહાડામાં ૧૮, ૨૦ અને ૨૫ લીગ સુધી (૩ માઈલને ૧
લીગ) પોતાના બચકા (ચાચરચીકુ) સાથે જરા પશુ અડચણ
વિના કુચ કરી શકે છે.

ફેનેરીના ફાળુઓ—Smith's Fruits and farinacea
માં લખેલું છે કે—“Mr. L. Jewett, of Portland Maine
says that one of his schooners came into Port-
land laden with barilla from the Canary Is-
lands; and that ... while the cargo

was being discharged, and saw four stout American labourers attempt, in vain, to lift one of the masses of barilla, which the captain and mate both solemnly affirmed, was brought from the storehouse to the vessel by a single man—a native laborer whom they frightened; and he subsisted entirely on coarse vegetable food and fruit. સમીપના દુરમ અન્દેરીનેગીયા નામે પ્રસાદમાં લખ્યું છે કે—પાટલે-૩ મરનના એક મો. એક, અમુએ! કદે છે કે. દુનેરી દાપમાંથી સાઇખાર બરીને તેનું એક વડખ પેલરે-૩માં અંબ. અને જ્યાં આમ વગરનો દનો ત્યાં ને પામે ઉભા દનો. તેમાં, સાઇખારનો એક જ્યાં ને વડખના કપડાન અને તેના બીજા અમલદારે સોમન ખાતે કયું કે, જ્યાં ને ગોપતનમાંથી વડખમાં બારે બરવામાં આખો ત્યાં તે દેસના એક મજુરે બંધો દનો નેજા બોલે આર મજુર પદેવવાન અમેરીકન મજુરે ઉચા સાધા નદી ને મજુર માત્ર સમીતરકરી અને કય ઉપરજ પુનાને નિવાંદ કરતો હતો.

સીમેન—Pridham's Ceylon 1849 'The ordinary diet of the people consists of rice seasoned with salt, the chief condiment of the East, and a few vegetables flavoured with lemon juice and pepper from which they will make at any time a hearty meal. ૧૮૪૬માં સ્વેડી પ્રીધમના સીમેન નામે પ્રસાદમાં લખેલું છે કે—મીડુ ને પૂર્વના લોકો

મુખ્ય મસાલો છે તે લભારાવેલો ભાત, અને લીંબુનો રસ અને મરી નાંખીને સ્વાદીષ્ટ કરેલી તરકારી તે લોકોનો સાધારણ ખોરાક ગણાય છે. આટલા ખોરાકથીજ ગમેતે વખતે તેઓ સંતુષ્ટ રહેતા.

બનારસવાળી મીસીઝ એનીર્જીસન્ટ કહ છે કે—“સીલોનના કુલીઓ જોટલો બોળે ઉપાડી શકે છે તેટલો ગાયના માંસ ઉપર યુક્તરો કરનારા ઇંગ્લેન્ડે ઉપાડી શકતા નથી.

જાપાન—Mordra Universal History and Smith's Fruits and Farinacea—“The Japanese not only abstain from animal food, but even from milk and its productions. One of the laws which they most religiously observe is, not to kill, nor to eat anything that is killed. Their chief food consists of rice, pulse, fruits, roots and herbs but mostly rice, which they have in great plenty and perfection. The Japanese are represented as robust, well made, and active, remarkably healthy, long-lived and intelligent”.

મોર્ડન યુનિવર્સલ હીસ્ટરીમાં અને સમીક્ષના ફ્રુટ્સ અને ફેરીનેશીયામાં લખ્યું છે કે—“જાપાનીઝ લોકો માંસને અડકતા નથી એમજ નહીં પણ દુધ અને તેની ખીચ વાનીઓને પણ અડકતા નથી. “કાદને મારવું નહીં તેમજ મારેલું કંઈ ખાવું નહીં” આ કાયદાને તેઓ સખ્તરીતે ધર્મનો સ્થંભ રહે છે. તેઓનો મુખ્ય ખોરાક ચોખા, દાળ, ફળો, કેકે” છે પણ મુખ્ય નો

છે. જે ત્યાં સારા અને મોટા જમ્યામાં મળે છે. જાપાનીઝ લેડી પહેલવાન, મજાસુન બાંધાના, ચંચળ, પ્રશંસા કરીએ તેના નૃદુરસ્ત, સાંતા આયુષ્યવાળા અને અદ્વલવાન લેખાય છે.

તુર્કસ્તાન—Sir William Fairbairn's report on Sanitary condition માં લખેલું છે કે:—I observed on a late journey to Constantinople that the boatmen who are perhaps the best rowers in the world drink nothing but water; and they drink that profusely during the hot months of the summer. The boatmen and water-carriers of Constantinople are decidedly in my opinion the finest men in Europe, as regards their physical development, and they are all water drinkers: they may take a little sherbet at times. Their diet is chiefly bread; now and then a cucumber with cherries figs, dates, mulberries or other fruits which are abundant there; now and then a little fish. " સર વીલિયમ ફેરબેઈર-સન સેન્ટીટરી કન્ડીશન ઉપરના રીપોર્ટમાં તુર્કસ્તાન વિષે લખેલું છે કે, 'ફેર-સ્ટાન્ડીનોપલ જતાં મને માત્રુમ પડ્યું કે ત્યાંના ખારવાઓ જે દુનિયામાં બહુ કરીને સાંપી ઉતમ ખારવાઓ છે તેઓ પાણી સીરાય ખીણું પીતા નથી. અને તેપણુ ઉનાથાના ગરમ દીવસોમાં પુષ્કળ પીએ છે, મારા ધારવા પ્રમાણે સારિરીક બાધામાં તે ફેર-સ્ટાન્ડીનોપલના ખારવાઓ તથા પાણી લઈ જનારાઓ

(ભીસ્તીઓ) યુરોપના સર્વે વતનીઓમાં સ્વરૂપવાન છે અને તેઓ બધા પાણી પીનારા છે; કાંઈ કાંઈ વખત થોડું સરખત લે છે; તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને ચોટલી છે, કાંઈ કાંઈ વખતે કાકડી, ખોર (જેમાં ફળ) અંજીર, ખજૂર (ખારેક), અને ખીખ-પળો જે ત્યાં પુષ્કળ મળે છે તે પણ લે છે અને કાંઈ કાંઈ વખતે થોડી માછલી પણ ખાય છે;” વર્ગી ૧૮૭૭ ના સ્ટાન્ડર્ડ પત્રમાં લખ્યું હતું કે “As a member of a warlike race, he is without equal in Europe, in health and hardiness. He can live and fight when soldiers of any other nationality would starve. His excellent physique, his simple habits, his abstinence from intoxicating liquors, and his normal vegetarian diet, enable him to support the greatest hardships, and to exist on the scantiest and simple food.” લડવૈયા તરીકે, તંદુરસ્તીમાં અને સહનશક્તિ (હીમન)માં યુરોપમાં કાંઈ તેનો બરોબરીયો નથી; બ્યારે ખીજી પ્રજાનું સૈનીક બૂખમરો વેડે ત્યારે-ત્યાંસુધી તે લડી શકે છે, ને ટકી શકે છે. તેનો ઉત્તમ અંધો, તેની સાદી ટેવો, દારૂ પીવાથી તેની પરેજ, અને તેનો સાધારણ વનસ્પતિ ખોરાક-આ બધાથી તે મોટાં મોટાં સંકટો ખમવામાં અને ત્રોડમાં થોડા અને સાદામાં સાદા (ખીન તોફાનવાળા) ખોરાક ખાઈ, ટકી રહેવાને શક્તિવાન થાય છે.”-વર્ગી ૧૮૭૭માં એફ. ડી. ઘુડ, એફ. એસ. એ. ના Discoveries at Ephesusમાં લખે છે કે-The T... in Smyrna often carry from four to six hundred

weight on their backs; and a merchant one day pointed out to me one of his men, who, he assured me, had carried an enormous bale of merchandise weighing eight hundred pounds, up incline into upper warehouse. દીસ્કવરીઝએટ એફેસસમાં લખે છે કે “ટર્કના મજૂરો રુમરના ઘડેરમાં ચારવાર તેમની પીઠ ઉપર ૬૦૦ રતલનો ખોળને ઉચ્છાદી લઇ જાય છે. અને એક દીવસ, એક વેપારીએ પેનાનો એક મજૂર મને બતાવીને ખાતરી પાડી હતી કે તેણે (મજૂરે) ૮૦૦ રતલના તેલની માથની મોટી માંસડી, ચણાણ ઉપર ચઢીને ઉપરની વખારમાં ઉચ્છાદી નાંખી હતી.

વળી કનેક્ટીકટના જનરલ લુડ રફ સાહેબ લખે છે કે,—“In Singrna, where there are no carts or wheel-carriages, the carrying business falls upon the shoulders of the porters,.....Mr. Langdon, an American merchant, residing there pointed me to one of them in his service and told me that a short time before, he carried at one load from the warehouse to the wharf about twenty-five rods, a box of sugar, weighing four hundred pounds and two sacks of coffee weighing each, two hundred pounds, and that after walking a few rods with a quick he stopped and requested that another

sack of coffee might be added to his load, but Mr. Langdon, apprehending danger from so great an exertion, refused his request. “ ન્યાયાધીશ વુડ રફ સાહેબ લખે છે કે:—“રુમનામાં ખટારા કે ગાડાં નહીં હોવાથી, માલ લાવ લઈ જવાનું સંપત્તિ કામ મજુરો કરે છે... મી. લૅંગડન નામે એક અમેરીકન વહેપારી ત્યાં રહેતો હતો તેણે મને ગોતાનો એક મજુર બતાવ્યો હતું કે, તે (તે મજુર) ૪૦૦ રતલ વજનની સાકરની એક પેટી અને કાશીના બે સુરકા—દરેક ૨૦૦ રતલના—એકી વખતે થોડું પહેલાં, વખારથી ડાકા સુધી પીઠ ઉપર હચકી ગયો હતો, અને ઉનાવળે પગે થોડીક કાઠી (૧૬૧૧ પુટની એક કાઠી) આગળ ચાલીને મને થોડાક ખીજો બોલો પીઠ ઉપર ઉમેરવાને કહ્યું, પણ આવડા મોટા બોજથી કાંઈક ભય સમજીને મેં તે અમાણું કરવાને તેની વિનંતી સ્વીકારી નહીં.”

પાલેસ્ટાઇન કે જે ખ્રીસ્તી લોકોની પવિત્ર જમીન-યાત્રા સ્થળ ગણાય છે તેના ઉપર મી. સી. આર. ફૅન્ડર આર. ઇ. ૧૮૭૮માં ટ્રેવલર્સ ઇન પાલેસ્ટાઇન નામે પુસ્તકમાં લખે છે કે:—The Fellahin, or modern canarnites, live on simple food; they rarely touch meat but live on unleavened bread dipped in oil...To this frugal diet is due probably the whiteness of their teeth, the strength of their constitutions, and the rapidity with which their wounds heal.”

“ફેલાહીન અથવા લાલના ફેનાનાઈટ્સ (લોકો) સાદા ખોરાક

મુસાફરના ખચરે અથવા ગાડી સાથે જે આવે છે, તે ખીના જેણે સ્પેન દેશમાં મુસાફરી કરી હશે, તેણે ધણું ખર્ચ નીહાળી હશે.

નામદાર ઇંગ્લાંડની સરકારના ફરમાનથી યુરોપના જુદા જુદા દેશના ખેડુતોના ખોરાક વિશે જે રીપોર્ટ ધકાયેલો અને જે ૧૮૭૨ ના “એ એગ્રીકલ્ટીઅલ રીવ્યુ” નામના છપામાં વિતારી લેવામાં આવ્યો છે તે ઉપરથી જોઈ શકાય છે કે યુરોપના ૧૪ દેશોના વર્ણનમાં (બેલજીયમ, પોમરેનીયા, પ્રશીયા, સેક્સની, બાવેરીયા, ઈટાલી, નીયાધુના પ્રદેશો, રૂશીયા, સ્પેઇન, સ્વીડન, સ્વીડઝરલેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, આયરલેન્ડ અને ઇર્લેન્ડ) ફક્ત ઇંગ્લાંડ જ એકલું છે કે જ્યાં જુદી જુદી વસ્તુ માંસ મજુરોના ખોરાકના એક ભાગ તરીકે વપરાય છે.

જે પ્રખ્યાત લૉર્ડ હીથરીફ્ડ જીયાલ્ટરના નામીયા કિશ્વોનો ખયાલ હારે ચાલાકી અને ખતથી કીધો હતો તેના વિશે લખતાં એક પ્રયક્ષર લખે છે કે, “He neither ate animal food nor drank wine; his constant diet being bread and vegetables, and his drink, water; તે જાણ દિવસ માંસ ખાતો નહીં તેમજ દારૂ પીતો નહીં; તેનું હમેશનું ખાણું રોટી અને તરકારી હતાં અને પાણી તે પીણું હતું!”

My health, says Mr. Jackson, a distinguished surgeon in the British army has been tried in all ways and climates; and by the aid of temperance and hard work. I have worn out two campaigns and probably could wear out another. I eat no animal food drink, no wine,

malt liquors, no spirits of any kind. I wear no flannel, and regard neither wind nor rain, heat nor cold. મી. લેક્સન જે ઇંગ્લેન્ડ લાકરી નોકરીમાં જાણીત સરકારના હતા તે લખે છે કે મારી તબીબના મુધારવા મેં બહુ મળતો કીધો ને હવે ફેર કીધો. ઉપરે મીતાહારી પગાધી અને સખ કામ કરવાની ટેવથી હું મેં લગાઈમાં લડી આપ્યો ને એક વધારેમાં પણ લડી આવું એવી હીમન છે. હું માંસ ખાતો નથી તેમ જ દારૂ, માસ્ત લીકર કે બીજી કોઈ જાનના દારૂ પીતો નથી. ફાલાથી પહેરતો નથી તેમજ પવન કે વરસાદ, ટાંડ કે તડકાની દરકાર કરતો નથી.

દુકામાં કે જો બધા મધ્યમરેના ઉત્તર ટાંકવા જઈએ તો પાનાનાં પાનાં બચપ પગ મુખ્ય મુખ્ય ટાંકી થોડાક મથિ તથા જાપાની માત્ર સાદેહન આપી આગળ વળીશું. તે મથિ તથા જાપાની નીચે મમાણે Lane's Egypt (લેઈનનું ઇજિપ્ત); Taylor's collections from Humboldt's Works on Mexico 1824 (૧૮૨૪માં રચેલા હુમ્બોલ્ટ વર્કસ ઓન મેક્સિકોમાંથી દેલરના સંગ્રહનાં-સ). સર જોન સી કનેર, માદ્રાસ, પેપ, હુક, બરદન અને બર્કિંગહામના મથિ; સર આમુથ બેકરનું ૧૮૭૬માં રચેલું સાધનસ; હુબર્ટ ડીક્સન ઓન ધ ... કે આ ... મીથા

ખર્ચ ૧૮૬૮ આલ્બર્ટરીયા વીચે; બાર્થ ધી રેડ્ડી નામે પુસ્તક-કર્તા
 પ્રોફેસર ફ્રાન્સિસ રિમય; એમનર્સ એક્સકર્ચન્સ ઇન ધી ઈન્ડી-
 રીઅર આફ રેડીઆનો લેખ લખનાર વૉર ફોરેસપોન્ડન્ટ ઓફ ડેઇલી
 ન્યુસ ૧૮૭૮; ડૉક્ટર કાપેલ્લુક અને મી. ટવીનીંગ નોર્વે વિષે,
 હ્યુમરટન્સ " રાઉઝ માય હ્યુઝિસ ૧૮૭૫ " (ફ્રાન્સ વિષે) લીઝર
 અવર " ૧૮૭૩ રેવીડ્રક્સલાંડ વિષે—ઉપર સીવાય બીજી પશુ બહોળું
 વાંચન પડેલું છે. આટલા બધા જુદા જુદા રચયેથી લખાણો અને
 સાહેદો મળી આવે છે ત્યાં બીજા વધારેની જરૂરીઆત લાગતી નથી
 તેમ જ તેના વિરૂદ્ધ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી.

(૧૦) શક્તિ મુલાયો સ્વઘાડનારી છે. માંસ ખાવાથી જે
 શક્તિ આવે છે તે કેવી છે? સાચી કે જુલાયો ખવાડનારી—તેના
 પુરાવા દોડવાની શક્તિના પરીણામ ઉપરથી આપણને વધારે મળી
 આવે છે. માંસ ખાનારના શરીરમાં રેડ્ડીનું ફરતુ (circulation
 of blood), લોહી ફરવાની નળીઓ, ધમનીઓ, રેશવાદીનીઓ
 અને શીરાઓ (arteries, capillaries and veins) માં,
 તેની અંદરના તરતોને લઈને એવી રીતે ભારે દબાણથી (under
 high arterial tension and great pressure) આવે છે
 કે ધીમે ધીમે તે ધમનીઓ વિગેરે, જાડી અને ખરડ ચર્ચ જન્ય છે
 અને છેવટે તેની અસર રક્તસયને (heart) પણ થાય છે. તે
 એટલે સુધી કે તે પહોળું (dilated) ચર્ચ જન્ય છે અથવા
 તો જે દબાણ ધણુંજ યાતુ રહે તો માથે વધારે ગરમી ચડી જઈ
 બેમાન થવાના અકસ્માતો (apoplexy) તથા કોઈ વખતે નસ
 તુડી જવાના (rupture of an artery) અકસ્માતો

મની આવે છે. અથવા દોડ્યા જેવી સરતોમાં તો એટલા બધા
 યાત્રી, હાંશીને લોટ જેવા થઈ વન્ય છે કે કંતો દેડ પુરી મંજલે
 પહોંચી શકતા નથી. અથવા તો બે પહેલિ છે તો પોતાના હરીફ-
 વનરૂપિ આહારી કરતાં ઘણો વખત પછી પહેલિ છે અને તે
 પણ તેમને યાકની અસર ઉતારવા માટે, ઘાંડી જેવા દારૂની મદદ
 લેવી પડે છે. ત્યારે ઉલટું વનરૂપિ આહારીને ઘણાજ થોડો થાક
 લાગે છે અને તેપણ થોડીવાર હાલ્યા આલ્યા વિના આરામ લેવે કે
 (with little rest) પહેલાના જેવો ખુશનુમા ચહેરો વળી
 આવે છે. લાંબા લાંબા કથન કરતાં નીચેના દૃષ્ટાંતોથી વધારે સ્પષ્ટ
 સમજાશે.

Dr. Alexander Haig M. A. M. D. says—
 In a walking race, the vegetarians are said
 to have walked the meat-eaters off their legs...
 Further the vegetable eaters arrived fresh
 and in good condition and the winner asserted
 that he could have gone faster if necessary
 whereas the only meat-eater, who came in
 at all required brandy to revive him ડૉ. અલેક્સ-
 ઝાન્ડર હેગ એમ, એ, એમ, ડી. લખે છે કે દોડવાની શરતમાં
 વનરૂપિ આહારી, માંસાહારી કરતાં ઘણા આમજ નીકળી આવ્યા,
 વળી વનરૂપિ આહારી સારી રિયનિમાં અને સાજા પહોંચ્યા હતા
 નજરે આવ્યો હતો તેણે ખાત્રીથી કહ્યું કે બે જરૂર
 બુ પણ ઉપાવળે મેડન. માત્ર એકજ માંસાહારી ડેઠ
 હતો અને તે પણ એનો લોચ પોચ થઈ ગયો હતો કે.

તેને દુશીઆરીમાં લાવવા આંદોની જરૂર પડી હતી—“તેમ અંધકાર એક બીજો દરિયા આપે છે.” More recently May 1902, in a walking match (Dresden to Berlin, 125 miles) six vegetarians again came in first; and the then Champion walker of Germany, was among those who gave up the contest. The winner Karl Mann, trained for the most part by the rules in this book, made two world's records in the race and arrived some three hours before any one else. (for this 18 vegetarians and 14 meat-eaters started; and 10 vegetarians but only 3 meat-eaters came in. The winner—Karl Mann was upwards seven hours before the first—meat-eater)” થોડા વખત ઉપર ૧૯૦૨ ના મેમાં (ડ્રેડન અને બર્લિનની વચ્ચે ૧૨૫ માઈલના છેડાનું) દોડવાની સરતમાં ૭ વનસ્પતિ આહારી પહેલા આવ્યા, અને તેમાં પહેલે નંબરે આવનાર જર્મન હતો. ક્રિયાદિ દત્યાદિ પહેલે નંબરે આવનાર કાર્લ માને આ પુસ્તક (વનસ્પતિ આહારની હીમાયતનું પુસ્તક હતું) માં લખવા પ્રેમાણે કેળવાયેલો હતો; તેણે દોડવાની સરતમાં આખી દુનીયામાં જે વખતે હવે નંબરે આવી, નામના મેળવી હતી અને કોઈપણ ખીજ દોડનારા આવ્યા તેના કરતાં ત્રણ કલાક પહેલો આવ્યો હતો. (આ સરતમાં ૧૮ વનસ્પતિ આહારી ૧૪ માંસાહારી ઉતર્યા હતા. ૩ માંસાહારી ઠેક સુધી રહ્યા હતા.)

માન જે પહેલે નખરે આવ્યો હતો તે પહેલાં આવનાર માંસાહારી કરતાં લગભગ સાત દલાક કરતાં ઓછું વહેલો આવ્યો હતો).

Daily News of June, 29, 1898. It was from thier Berlin correspondent and was thus headed "A vegetarian victory— Meat-eaters walked off their legs" It stated that fourteen meat-eaters and eight vegetarians started for a 70 miles walking match. All vegetarians reached the goal "in splendid condition" the first covering the distance in fourteen and a quarter hours. An hour after the last vegetarian, came the first meat-eater and he was "completely exhausted." He was also the last meat-eater, for all the rest had dropped off after thirty-five miles of endeavour. ૧૮૬૮ના જુનની ૨૬મીના રોજની એક નામના જાણમાં, તેના જર્મન શહેરના ખગર પરી તરફથી વનસ્પતિ આદારની મેટી ફતેહ-માંસાહારી દોડવામાં હાર્યા—આજ મધ્યાહ્ન વાગે લેખ પ્રગટ થયો હતો તેમાં એમ લખ્યું હતું કે ૧૮ માંસાહારી અને ૮ વનસ્પતિ આદારી ૭૦ માઇલની દોડવાની રસમમાં ઉતર્યા. સધળા વનસ્પતિ આદારી "સારી રીતે" ઠીક સુધી પહોંચી ગયા, તેમાં પહેલે નખરે આવનારે તે છટ્ટુ (૭૦ માઇલ) ૧૫૧ (સાતઅડધ) દલાકમાં પહોંચી હતું, જેના (આઠમા નંબરનો) વનસ્પતિ આદારી પછી ૧૬૩ પહેલો માંસાહારી આવ્યો અને તે તબીબ થાકી ગયો હતો.

તે હેઠોળ માંસાહારી હતો કારણ કે જીવન બધાએ એ માંસ પછી દોડવું મૂકીદીધું હતું.”

(૧૧) આયુષ્ય ઘટે છે. ઉપરનાં જે જે પરીણામે માંસાહારથી નીપજતાં લખ્યાં છે તે બધાં કારણથી, સ્વભાવિક રીતે સમજી શકીએ, કે તે જોરાઈથી હાંદગીની દેવાની ઉપર ઘણી તરફથી ખરાબ અસર થાય છે, અને પરીણામે તે ટુંકી યરા પણ દરેક સંભવ છે, તે ઉપર એક મંથકર લખે છે કે, “that they thus indirectly diminish vital resistance and the term of natural life. And though it might be deemed exaggeration to say, that the use of flesh-meats induces premature death, it is certainly true that it hastens the arrival of old age and the manifestation of diseases and diatheses, as by the habits it endangers, such as alcoholism, unchastity and excess all kinds.” આ પ્રમાણે તેનાથી (માંસાહારના પદાર્થો ખાવાથી) જીવન શક્તિનો દમન તેમજ યથાકાળ હાંદગીની અવધિ આડકતરી રીતે ઘટે છે, અને માંસાહારથી અકાળે મરણ થાય છે એમ કહેવું કદાચ અતિશયોક્તિવાળું ગણાવું લાગશે, પણ આતો ચોક્કસ છે કે, તેનાથી જલદી ધડપાથ આવે છે અને મંદગાંઠા અને લોહીવિકારના ચિન્હો જલદી પ્રગટ થાય છે તે બધાના કારણે રૂપે, તેનાથી (માંસાહારથી) શરીર ઉપર થતી સીધી રીતની ખરાબ અસરો તેમજ દારની બદી, વ્યભીચાર અને સઘળા જાનના જીવન મર્યાદાપણાની નોંધે પડે છે તેમ.

(૧૨) શ્વાસોશ્વાસ ઉપર શું અસર કરે છે. માંસાહારથી શ્વાસોશ્વાસ વધારે ઝડપથી આવે છે અને તેથી વધારે હવાની જરૂર રહે છે, એટલા માટે માંસાહારીને રહેવા માટે, મોટી, અને સ્વચ્છ તેમજ ખુબી હવાવાળી જગ્યાની વધારે જરૂર રહે છે. અને તેમાં ખામી પડે તો શ્વાસોશ્વાસના દરદો-એટલે કે જાનીનાં અને ફેફસાનાં દરદો-સાથ પડે છે. આ કારણથી માંસાહારી પ્રજામાં ફેફસાનાં દરદોને લઈને વધારે મરણ નીપજે છે.

માંસાહારી પશુ—જેનાં કે કુતરાં, સિંહ, વર, વાધાદિને હાંફતા હાંફતા ઇંઝ બહાર લટકતી ચખવી પડે છે તેપણ વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સાબીતી આપે છે.

એક પ્રયોગ લખે છે કે, "Dulong asserts that the quantity of oxygen 'lost' during respiration—that is the quantity not replaced by carbonic acid—constitutes in the herbivora about a tenth part of the volume of the quantity utilised and replaced by carbonic acid; and in the carnivora he has found that the quantity of oxygen thus 'lost' varies from a fifth to half the whole quantity." હથુડોનખાતી કરી આપે છે કે—શ્વાસોશ્વાસમાં નકામો-જેમાંથી કાર્બોનિક એસીડ બનતો નથી તેવો-જેવો ઓક્સીજન નામનો વાયુ, જે જ્યો વપરાય છે તે જોડો નીક એસીડ ગેસ થઈ જાય છે તેના કરતાં ઝાડ પાંદડાં ખાનારા માત્ર દસમો ભાગ છે અને માંસાહાર કરનારા પશુમાં આવા

નેકામા જતા વાયુનું પ્રમાણ લગભગ ૬ લાગથી ઝડપે ઝડપ આવતું માલમ પડ્યું છે.” વળી, Elements of the Practice of Physic Vol. II માં લખ્યું છે કે, These facts prove, Dr. Craigie thinks, that flesh food gives rise to more violent and laboring pulmonary action than alimentation by vegetable diet. “એલીમેન્ટ્સ ઓફ ધી પ્રેક્ટીસ ઓફ ફીઝીક લાગ ખીજનમાં લખ્યું છે કે:— ઠાકરજી કેગીના ધારવા પ્રમાણે આથી સાખીન થાય છે કે માંસાહારથી, વનસ્પતિ આહાર કરતાં ઘણો વધારે અને મુશ્કેલીથી શ્વાસો શ્વાસ લેવાય છે.”

ઉપરમાં, જુદા જુદા મથાળા તળે આપણે ટુંકામાં, માંસાહારથી સમગ્ર જનસમાજને થતા ગેરફાયદા તપાસી ગયા. હવે સમગ્ર દેશને (inanimate) તે ઉપરથી શું અત્રર થાય છે તેના થોડાક મુદ્દા તપાસીએ.

(૪) આસ્વાદેશને થતી હાની.

(૧) તે લલ્લો અસુખાકારી અને ઘોંઘાટવાળો રહે છે. જે ટુંકાણે માંસ માટે પશુઓને જખેડ કરવામાં આવે છે તે લાગ એટલો બધો તો ઘોંઘાટવાળો, લાગણી ઉત્કેરનારો, ખરાબ ગંધ અને હવાથી બેહેક મારતો હોય છે, કે ત્યાં જતાં માયુ પશુ ફાટી જાય. તે દેખાવના વારતે ખીજું તો શું કહેવું પાય તે બાબત એક અધિકારના પોતાના જ શબ્દોમાં લખીએ “In whatever locality the slaughter-house may be erected, there the noxious odours, the revolting cruelty, the de-

grading sights, the unwholesome atmosphere, the pathetic cries, the perpetual blood-shed and all the attendant accumulation of sickening horrors will inevitably abound. ‘ગમે તે જગ્યાએ કસાર્ધખાનું હશે તો પણ ત્યાં ખરાબ દુર્ગંધ, કમકમાટી ઉપજાવે તેવી નીર્દયતા, બેશરમ ને એવું લાગે તેવા દેખાવો, તંદુરસ્તીમાં બગાડો કરે તેવી હવા, છાની કાઠી નાંખે તેવી થોથોપારીઓ અને બરાબ, હમેશ વહેતી લોહીની નીકા અને તેની સાથેના થરથરાટ ઉપજાવતી અને માંદા પાડી નાખે તેવા ભયભીત દેખાવો હમેશાં નજરે પડ્યાજ કરવાના.’

કેપ્ટન હાથમંડ કહે છે કે, “જ્યારે તેણે પશુઓને જખેદ કરતાં જોયાં ત્યારે તે દેખાવથી જ તે માંદો પડી ગયો.” આંસ ખાવાનો રવંચો કેવો ધાસ્તી બયો છે અને કાંઈ બચ્ચાની સનમુખ એક નિર્દોષ પશુને જખેદ કરવાથી તે બચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે તેનો અસરદારક કાખનો છીડીયા મીરર નામના બપામાં આપવામાં આવ્યો છે જેનો તરજુમો નીચે પ્રમાણે સાપ છે.—“એક છોજ બાઇએ પોતાના સાત વર્ષના બેટા સનમુખ એક બકરાને જખેદ કરી, તેના સરીરના બાગો છુટા કર્યા પછી, તેણી બજારમાં કાંઈ સોદો ખરીદવા ગઈ. પેલા બચ્ચાએ તો તેટલામાં, જેમ તેણે પોતાની માતાને કરતાં જોયું હતું તેમ કરી, પોતાની નાની બહેનને જખેદ કરી, તેણીના દુકડા કરી, પોતાની આમેલુજ નકલ કરવાની સકિત મારે મગર થવા લાગ્યું. જ્યારે તેની આ પાછી ફરી ત્યારે તેણીના મગજની શી અવસ્થા થઈ હશે તે વિચારો! ઝનુનમાં આવી જઈ તેણીએ પોતાના (તે) બચ્ચાના દુકડે દુકડા કર્યા ને હાથમાં

દીવાનશાળામાં સાગ્ર નહીં થાય તેવા દરદીઓમાંની એક તરીકે રહેલી છે.” પ્રિય વાંચક જન, આ દૃષ્ટાંત ઉપર વિચાર કરશો તો તેમાં ધણા ધણા સમજુતીના પાઠો મળે છે. એક ઠેકાણે એમ લખ્યું છે કે, “રખે કાઠ તારી છંદગી લે, માટે પ્રથમથીજ તારે કાઠની લેવી નહિ.” આ વાક્યની હિંડી સમજણુ આપણા ધર્મના અનેક રહસ્યમાંની એક છે. આ બાબતનો મર્મ આપણા દરેક શ્રાવક ભાષ્યોને તદ્દન ખુલ્લો સમજાય તેવો છે એટલે તે અહીંથી જ પતાવીએ.

આતો માંસ થયા પછીનું વૃત્તાંત છે પણ માંસ થતાં પહેલાં બિચારા તે પ્રાણીઓને કેવા રીઆવાય છે ને કેવી રીતે જખેહ કરવામાં આવે છે ને તેમની શું દુઃખ શાય છે તે જોનારને તો શું પણ વાંચનારની અને લખનારની પણ તાકાત નથી કે જો તે યથાર્થિયન ચિન્તાર આપે તો તેનું હૈયું ભરાઈને રડવું આવ્યા વિના રહે !.

(૨) હરીફાઈમાં ટકવા માટે, પ્રતિવંધક કાયદા ઘડી, ઘીંજી પ્રજાનું અપમાન કરવું પડે છે. ઉપરના જે જે મુદ્દાઓની તપાસ લેશો તો તુરંત સ્પષ્ટ સમજી શકાશે કે માંસાહાર ખોરાકથી સીદ્ધી કે આક્રમક રીતે પૈસાની ખુવારીજ થાય છે. અને તેથી સુખી રીતે (પૈસાની નજરથીજ તપાસતાં) છંદગી ગાળવી હોય તો વન-સ્પતિ આહારી દરનાં વધારે પૈસા મેળવવા જોઈએ. ને તેમ કરવાને હરીફાઈ પણ મોટી કરવી પડે છે. મનુષ્યને પણ હરીફાઈ કરવાની કાંઈક હદ હોય છે. તે હદ સુધી તે હરીફાઈ લઈ જતાં પણ જ્યારે કાંઈક શકતા નથી, ત્યારે જેના હાથમાં આપણે સાંભળીએ છીએ તેવા, અમુક અમુક જાનના કાયદા ધડવા પડે છે કે આટલા દેશમાં દલાણા


દેશની પ્રજા આવી શકે નહીં. ને આવા કાયદા ઘડવાથી, પછી અમુક પ્રજા (Nation)ની લાચલીઓ અમુક પ્રજા સામે ઉઠેરાય છે. આ બંધુ પરીણામ અટકાવવા માટે મૂળ ઉંડાણ, માંસાહાર. બંધ કરવો; અને તે સમસ્યા ઉપાય થઈ પડશે એમ આપણે જાતી ટાંકી કહી શકાશે.

(૩) સ્ત્રી ઉપર મું અસર થાય છે. માંસાહારથી ખેતી ઉપર ને અસર થાય છે તે હવે આપણે તપાસીએ. એક વનસ્પતિ આહારીની સાથે સરખામણીમાં એક માંસાહારીને આખા વરસનો નીર્ભર કમ્બા, કેટલામણી વધારે જમીનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે માટે એકે 'અનુભવીના જ શબ્દો ટાંકીએ Mr. Gregg in his "Enigmas of Life" observes—"A given acreage of wheat will feed at least ten times as many men as the same acreage employed in growing mutton. It is usually calculated that the consumption of wheat by an adult is about one quarter per annum, and we know that good land produces four quarters. Let us even assume that a man living on grain, would require two quarters a year; still one acre would support two men. But a man living on (flesh) meat would need three pounds a day, and it is considered a liberal calculation if an acre spent in grazing sheep and cattle, yields in mutton or beef more than fifty pounds on an

average—the best farmer in Norfolk having averaged ninety pounds; but a great majority of farms in Great Britain only reach twenty pounds. On these data, it would require twenty-two acres of pasture land, to sustain one adult person living on meat (alone). It is obvious that, in view of the adoption of vegetable diet, there lies the indication of a vast possible increase in the population sustainable on a given area.” મી. બ્રેગ પોતાના “હંદીના ગુહાર્થ” નામે પુસ્તકમાં લીકા કરે છે કે, “જેટલા એકર જમીન ઉપર માંસ ઉગાડવામાં આવે તે તેનાથી જેટલા માણસનું ગુજરાન ચાલે તેના કરતાં ઓછામાં ઓછા દશગણા વધારે માણસનું ગુજરાન તેટલાજ એકર જમીન ઉપર ધઉ ઉગાડવાથી ચાલી શકે છે. સાધારણ ગણતરી એમ છે કે, એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સરેરાશ દર વરસે એક ક્વૉરટર (૧૪.૨૫૯) ધઉ જોઈએ છે, અને આપણે જાણીએ છીએ કે સારી જમીનમાં ચાર ક્વૉરટર ઉપજી શકે છે. હતાં આપણે એમ ધારી, કે એક માણસને દર વરસે બે ક્વૉરટર અનાજ જોઈએ, તો પણ (તેવી ગણતરીથી) એક એકરથી બે માણસનું ગુજરાન ચાલી શકે, પણ માંસાહારી એક મનુષ્યને રાજના ત્રણ રતલ (માંસ) જોઈએ, અને વધારેમાં વધારે આપણે એમ માનીશો કે એક એકર જમીન બે દારૂ તથા મેંદાં ચણવવામાં વાપરે તો સરેરાશ પચાસ રતલ અથવા થોડું વધારે માંસ થાય, જોકે નૌરફોંક મગણામાં સારામાં સારા જોકૃતને તે સરેરાશ નેતું રતલની આવી છે. પણ ટ્રેડીંગના ધણા ખરા ક્ષેત્રોમાં તો

માન વીસ રતલની જ રાસ ઉતરી છે. આ આંકડાથી ગણતરી કરીએ તો પણ એક માણસને માન માંસાહાર ઉપર રહેવાને ૨૨ (બાવીસ) એકર જોટલી જમીન (ચરાઉ) જોઈએ. આ ઉપરથી જોખનું દેખાઈ આવે છે કે જો વનસ્પતિ ખોરાક પસંદ કરવામાં આવે તો, ચોક્કસ હોવાજાની જમીન ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યનો નિર્વાહ અસાધી શકાય. "

આ ઉપરથી સહેજ સમગ્રાય છે કે એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં લગભગ ૪૪ ગણી (જોખમાં જોખી) વધારે જમીન એક માંસાહારીના નીજાવ માટે જોઈએ. વળા એવી ગણતરી કરાય છે કે પદ (ઉપન) વર્ષે વસ્તીની સંખ્યા એવડી થાય છે. એવી રીતે ગણતાં પદ વર્ષમાં કેટલા બધા મોટા વીસ્તારમાં જમીન જોઈએ તે આપ સહેજ ખ્યાલ કરશો. અને તે પણ ખ્યાલ રાખશો કે, તેટલા મોટા વિસ્તારની જમીન ઉપર માત્ર ટોર તથા મેંદાને ચરવા લાયક માત્ર ઝાડપાલો જ વાવી શકાય. નદી કે અનાજ ઉમાડી શકાય. મન-લખ કે, ખરી રીતે તેટલી જમીન ઉજડ થાય છે એમ કહીએ તો પણ ચાલે. આ ખંધી બાબતનો એકંદર રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ સમજી શકાશે, કે એક માંસાહારી પ્રજાનો મુશ્કે કેટલો બધો વેરાન અને ઉજડ સહેલથી યઈ શકે છે. કોઈ કહેશે કે તે ઉજડના દાગવા માંસાહારી પ્રજા વીજેચઈ જાય તો શું? તો ઉતરે, ઉપરના ફકરામાં આપણે જોઈ ગયા તેવું પરીણામ આવે છે. અને તેથી ક્યાં ગયા, કે ક્યાં નદી, તેના જેવો બાદ થાય છે. અરે Dr. Poloy ના "Principles of Moral and Political Philosophy" માનો મોટો ફકરો ટાંકવાની જરૂરીયાત લાગે છે. He says "So far as the state of population is governed and

limited by the quantity of provision, perhaps there is no single cause that affects it so powerfully as the kind of and quality of food which chance or usage hath introduced into a country. In England, notwithstanding the produce of the soil has been of late considerably increased by the enclosure of wastes, and the adoption in many places, of a more successful husbandry, yet we do not observe a corresponding addition to the number of inhabitants, the reason of which appears to me, to be the more general consumption of animal food amongst us. Many ranks of people whose ordinary diet was, in the last century, prepared almost entirely from milk, roots, and vegetables, now require every day considerable portion of the flesh of animals. Hence a great part of the richest lands of the country, are converted to pasturage. Much also of the bread-corn which went directly to the nourishment of human bodies now only contributes to it by fattening the flesh of sheep, and oxen. *The mass and volume of provision are hereby*  *and what is gain*

in the amelioration of the soil is lost in the quality of the produce. This consideration teaches us that tillage, as an object of national care and encouragement, is universally preferable to pasturage because - the kind of provisions which it yields goes much farther in the sustentation of human life. Tillage, is also recommended by this additional advantage, that it affords employment to a much more numerous peasantry. If we measure the quantity of provision by the number of human bodies, it will support in due health and vigour, this quantity, the extent and quality of the soil from which it is raised. Being given, will greatly depend upon the kind. For instance, a piece of ground capable of supplying animal food sufficient for subsistence of persons would sustain at least the double of that number with grain, roots and milk. (all Italics are original)."

"ત્યાંતુથી નસી—સંખ્યાની રિધનિને આધાર, તેને કેટલે
 ખેતર મળે છે તે ઉપર લટકી રહેલો છે ત્યાંતુથી, અમુક દેશમાં
 સુદામને લીધે જેટલો અને જેટલી લાભો ખેતર લેવાય છે
 તેમાં જેટલી મહત્ત્વા પચવતુએ એક પક્ષ ખીન્ને વિષય નથી."

જંગલોને વાડો ભરી લખને અને કેટલેક ઠેકાણે રાંછ ખુશીથી વધારે ફળદ્રુપ બેતી કરીને, હમણાં હમણાં, જે કે ઈન્ડિયામાં, જમીનનું ઉત્પન્ન (નીપજ) થઈ વધારી મેલવામાં આવ્યું છે, તોપણ તેની સરખામણીમાં વસ્તીનો તેટલો વધારો થયો હોય એમ દેખાતું નથી. અને તેનું કારણ મારા ધારવા પ્રમાણે આપણામાં માંસાહાર ખાવાનો પ્રચલિત રીવાજનું છે. ઘણી જાનના લેણા, કે જેઓનો હમેશાનો ખોરાક ગદ્ય સદીમાં, માત્ર દુધ, મૂળાયાં અને તરકારીમાંથી જ તૈયાર કરવામાં આવતો હતો, તેઓને હવે દરરોજ મોટા જથ્થામાં પશુ પ્રાણીઓનું માંસ જ લેઈએ છે. તેથી દરોડી સાથી ફળદ્રુપ જમીનનો મોટો ભાગ હવે ચરાવવાના ખપમાં આવે છે. રોડી બનાવવાનું અનાજ જે મનુષ્ય જાનના ખોરાક માટે ઉપયોગમાં આવતું, તે હવે મેટાં અને બજારોના માંસને ચરખીવાળા બનાવવાને ખપમાં આવે છે. આ પ્રમાણે ખોરાકનો જથ્થો અને સ્ત્રાવ હુમ્મી થઈ ગયો છે અને જેટલો ખેડણ જમીનમાં સુધારો થયો છે તેટલો બીજા બાજુ ઉત્પન્ન થતી જાનમાં બગાડો થયો છે. આથી આપણને શીખામણ મળે છે કે પ્રત્યક્ષ સંભાળ અને ઉત્તેજન માટે, ધાસચારા કરતાં, ખેતીને વધારે પસંદ કરવા જોઈએ છે. કારણ, નેમ કરવાથી જે પેદાશ થાય છે તેનાથી મનુષ્ય જાતની ઇંદગીનો ધણો સારી રીતે નિર્વાહ કરી શકાય છે. ખેતીથી વિશેષ વળી બીજાને લાભ એ છે કે તેનાથી ઘણી મોટી સંખ્યામાં ખેડૂતને રોજી મળે છે. અમુક ખોરાકનો જથ્થો કેવો-તેને આપણે તેનાથી કેટલી સંખ્યામાં માણસો સાત્ત તાજ રહીને નિર્વાહ કરે છે, તે આધારે ગણીએ તો, તે અમુક વિસ્તારની અને જાનની જમીનમાંથી, જે જાનનું અનાજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના ઉપર આધાર રાખશે. સમજાવવા તરીકે એક જમીનનો ટુકડો, જે દસ માણસો

સના નિર્વાહને માટે જોઈતું માંસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, તેમ દુકાણા, ઓછામાં ઓછું તેથી બમણી સંખ્યામાં (મનુષ્યનો) અનાજ કંઈમૂળ અને દુધથી નિર્વાહ ચલાવી શકે.”

ઉપર પ્રમાણે માંસાહારથી જે આકર્ષક રીતે અસર થાય છે, તે ઉપરાંત સીધી રીતે પણ ખેતી ઉપર અસર થાય છે. તે એ કે, જમીન ખેડાણ થયેથી તેના ખાદ્ય ખાતોમાંનાં પુરુષ જઈ, સખદ મેદાન થાય છે અને કચરો, કાકાસો, છાજ આદિ જે પાણી રહેત તેનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ થઈ જાય છે, જેથી જમીન તંદુરસ્તી ઉપર પણ સારી અસર કરી શકાય છે. આ જમીન સાથે જમીન પાતર પડી રહે, તે મજ નથી, તે વિશે એક પ્રયત્ન લખે છે કે,

A measure (labour test) which would not only lead to increase in the value of the wastes so utilised, but would conduce also in no small degree to sanitary improvement by draining off sludge from the various purposes of manure, rendering the soil more fertile, and ridding the country

(૪) મજૂરી મોંઘી થાય છે. ઉપરના મુદ્દાનો ખારીડીથી વિચાર કરીશો તો અંદરખાનેથી આપેઆપ સમગ્રર્થ આવશે જ કે માંસાહારી પ્રજામાં મજૂરી જે મોંઘી પડે છે તેનું કારણ પણ, તે દેશમાં જાહેર પ્રજા જે ખોરાક વાપરે છે તેને આભારી છે. આનું વિવેચન લાંબુ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

(૫) આયાત (અનાજની) વધે છે, દુષ્કાલની હરહમેશ ખાસ્તી રહે છે અને કુદરતી દેસ્તાઓ નષ્ટ થાય છે. ઉપર પ્રમાણે ત્રીજા દેશમાં કહ્યું તેમ જમીન પડતર રહેવાથી (અથવા બહુ ત્યારે ઝીણી પ્રો અથવા નાના ઊડવાંજ હોય છે) જમીનની જે કુદરતી સૌંદર્યતા, મેદાનની રમણીયતા, પર્વતની ખીણો વગેરેના મોહક અને આનંદદાયક દેખાવો, જે હોવા જોઈએ તેનું કંઈ પણ તે વિભાગમાં જોવામાં આવતું નથી. જેથી મોટાં ઝાડ તથા જંગલો ઘણાં દોતાં નથી, અને તેથી વરસાદ પણ બરાબર આવતો નથી—શાશ્વીત માન્યતા છે કે, ત્યાં મોટાં ઝાડ અને જંગલો હોય છે, ત્યાં થડો પવન વાવાથી વરસાદ ઘસડાઇ જાય છે. એટલે કે, એક તો ખેતી દારી ને તેમાં વરસાદ આજે, એટલે દુષ્કાળ પણ પડવાની ધાસ્તી હાલ ને આલતાં રાખવી પડે; અથવા છેવટે તે દેશની પ્રજા જે પૈસામાં (કાર્થ નશીબના સંલોગે) માતબર હોય તો, મોટા જગ્યામાં બીજાં દેશોમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ આયાત કરતી પડે છે. અથવા તે છેવટે તેમ ચતુર અટકાવવા કૃત્રીમ ઉપાય તરીકે પર્વતોનાં ઝાડો તથા નદી નાળાંઓના ઝરાઓને બધથી બાંધી લઇ નહેરો, આદિ, વરસાદની મરજ સારનારાં સાધનો ઉભાં કરવાં પડે છે.

(૬) વઢી , યોજી રોતે પણ દેશની સુખા થાય છે. માં... નરપતિ આંહારની માફક

ઉપર આધાર નથી રાખવો પડતો પણ માત્ર જીવતાં, પણ પક્ષી
(નાના મોટા) ઉપરજ મદાર બાંધવો પડે છે. અને તે જોટલી
સંખ્યામાં જખેદ થાય તે કાંઈ પાછાં તો જીવવાના નથીજ. આવી
રીતે કતલ ચાલુ રહેવાથી એકતો તેમની સંખ્યા ઘટે છે, અને વળી
જો જીવનાં હોત તો તેમનો વેલો વિરનાર (ખચ્ચાં કચ્ચાં) વધતે પણ
કમી થાય છે. આવી રીતે બમણી રીતે-અરે બમણી કેમ પણ સંકેર-
ચોરસની બચ્ચીથી (by squares)-સંખ્યા ઘટતી જવાથી, જે
થોડી થણી જેની કરવા માટે બગદ આદિ જોઈએ તે પણ પુરતા
નથી, આ હકીકતના સમર્થનમાં વધારે નહીં લખતાં “ મુબઈ
સમાચાર ” તા. ૨૭-૧૨-૧૦ ની પોતાના અમલેખમાં લખ્યું
છે. તેમ જખેદ સદાજરા અને ટાંકીએ. “ પુણાની સરકારી
ખેતીવાડી ખાતાની ફાલેજના પ્રોફેસર મી. નાઇટ આંકડા
ટાંકી બતાવ્યું હતું તેમ મુબઈ ઇલાકામાં ટારોની સંખ્યા
૬૨ વરસ ઘટતી જાય છે, સન ૧૮૮૮ની સાંજમાં મુબઈ
ઇલાકામાં ૭૧ લાખ બગદ અને ૧૮ લાખ ગાયો હતી
જે સંખ્યા સને ૧૯૦૬ માં ઘટીને અત્યુક્તે ૨૫ લાખ અને
૧૨ લાખ ઉપર આવી ગઈ હતી. ” વળી પણ પક્ષીની સંખ્યા
ઘટતી જવાથી ખાતરના જગ્યા અને જાન ઉપર જે હાલે અસર થાય
છે તે સહેજ સમજી શકાય તેમ હોવાથી વિશેષ લખવા જરૂર નથી.

(૭) યસ્તી જોઈ હોય તેવોજ મુલક થઈ જાય છે. આ
બાક્યનું સાત એટલું-બહુ ખુલ્લું છે કે તે વિશે એક અક્ષર વટીકની
જરૂર રહેતી નથી. માટે ખુલાશાથી નહીં લખતાં ને ખીનાજ માત્ર
ખ્યાન ઉપર મૂકીને એક-અંકરના શબ્દ અને લખીશું.

Prof. Newmann

zine " says " that by living on vegetable food a large population might be supported..... that only by consenting to become chiefly vegetarian, has any nation become populous; that while the population is sparse, the nation have been comparatively barbarous; and that the adoption of vegetarian diet has been one condition of civilisation and power.

ફેઝસ' મેગેઝીન નામના જાપામાં લખતાં મોદેસર ન્યુમાન લખે છે કે " વનસ્પતિ આદાર કરવાથી મોટી સંખ્યામાં વસ્તીને નિર્વાહ થઈ શકે છે.... (વળી કહે છે કે) મુખ્યત્વે કરીને વનસ્પતિ જોરાક ખાવાને કષુલ થવા, માત્રથી પણ કાંઈ પણ પ્રજા આખાદ થઈ શકે છે. અને જો વસ્તી કમતી હોય તો તે પ્રજા સરખામણીમાં : તૈલે દરજ્જે) જંગલી હોય છે, અને વનસ્પતિ જોરાક વાપરવાની પ્રસંગી કરવી તે પણ સુધારાનું અને સત્તાનું એક નિશાન છે (એટલે કે સુધારામાં આગળ વધે છે અને સત્તામાં જનમતી જાય છે.)

(૮) પ્રથમ દરજ્જે દુધ ઉપર અને પછી આસા દેગ ઉપર થતી બસર. દોરની સંખ્યા કમી થવાથી દુધ પણ સાફ, તાજું અને જોઈએ તે વખતે મળતું નથી. અને કદાચ જો મળે છે તો પ્રાણુજ મોઘું મળે છે. તે એટલે સુધી કે, ગરીબ માણસને જો એકાદ દિવસ દુધનું, મોં જોવા મળ્યું તો, તે એક મોટી મીઠાણીનો અગર તહેવારનો દીવસ ગણે છે.

તાજું અને સાફ પુષ્ટિકારક દુધ, તંદુરસ્તી સાચવામાં મોટી ઉમરના મનુષ્યને અને દુધ ઉપર જીવનાર એટલે કે

બચાવે) બચાવે તાજાની જમવામાં કેટલું બધું જરૂરી છે, તે આ-
જના મ્યુનીસિપલ વનીવટમાં અને વધતી જતી કેળવણીના જમાના-
માં, સમજાવવું નિર્ધારિત છે. આ કારણથી દરેક જગ્યાએ
કુષ્ઠ સાફ નાખવું અને વખતસર મગવાને, મેડી મેડી કેડી કપનીંગ
મથાવણ છે; અને જાગરના મરખુ પ્રમાણુ આથે મરખુ મગવાનાં દુધના
સવાસ ઉપર, કેમ બનતી દેખરેખ ગામી સકાય તે મટે, મેટા મેટા
ખરચે, રિસનોના મંડેજોનાં મંડેજો, વિચારે મથાવી કાંઈ રહેતો કાંઈ
દીસને રાત્રી મગને ક્યાં કરે છે.

(૧.) દરખાસોનાં સંખ્યા વધતી જાય છે. 'ઝર્ગા સંતુ-
સ્તી' કેવી રહે છે, અને 'વિસાનો વાંજો' કેવો પડે છે, તે વેચાય છે.
દુધ બરાબર નહીં મગવાથી દરેક કિપન થવા શંકર છે, તેમજ આ-
જગ્યા આપણે દેશમાં મુજબ જાણી મથા છીએ કે માંચાતારથી
મણી જાતનાં દરેક મોંથી આ આજરની રીતે કિપન થાય છે; આ બધાના
ઈલાજ તરીકે સંખ્યામય દવાખાનાં કાઢવાની જગ્યા પડે છે; જેને
નીમ્મલ કરવો તે એક રીતે, વસ્તી ઉપર બોલે મુજબ જેનું જ મથાવણ
અને તેથી, તેમને દરેક પ્રકાર ઉપરનો કરે વધે કહેવાય. આ
બાબત, બધું રપટ છે તેથી વધારે વિવેચનની જગ્યા નથી.

આ બધી બાબતોને સામયે વિચાર કરવાથી સમજ સમજે કે
વનખનિ ખોલક એક દેશની આજરની વધારવામાં કેવી રીતે હરેક
તરેથી ઉપયોગી દિસે બાબતે છે. તે વિશે એક મથકાર લખે છે.

"Hence the economy of land, the economy
of expense, and consequently both national
and private wealth and prosperity would be
enormously increased by... habits indicated

as natural to man by his physical structure and by his moral instincts. મનુષ્ય જે પોતાના શારિરિક અધારણ અને સ્વભાવિક (નૈસર્ગિક) શુદ્ધિથી જે સદ્ રશમે કુદરતી રીતે પોતાને બધ બેસી થઈ પડે તે પ્રમાણે વર્તે, તો જમીનની કચરસર અને ખુર્ચીની કચરસરતા અને પરીણામે પ્રગટીય તેમજ ખાનગી દોહન અને આબાદી ધણી જ વધી જાય.

આ પ્રમાણે દરેક મુદ્દા તપાસનાં આપણે માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા ઉપર જ મુખ્ય લક્ષ રાખીને લખી ગયા છીએ, ને પ્રસંગોપાત્ વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદાની સરખામણી પણ કરી છે. હવે તે દરેક બાબને, ત્યાં ત્યાં માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા લખ્યા છે, ત્યાં ત્યાં તેનાથી ઉલટું જે વાંચીએ અને વિચારીએ, અને તેમ કરતાં જે જે ફાયદા નીકળે તે વનસ્પતિ આહારથી થાય છે અને સાધારણ રીતે માની લઇએ, તો આપણા હેતુ—જે વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા—ધણી સારી રીતે સરી શકે છે; એટલે તે બહુ ધિગતે તપાસવાની જરૂર રહેતી નથી તો પણ, ઉપરટપકેની બે ત્રણ ખાસ નોંધ લેઈએ.

હાલમાં ઈંગ્લેન્ડ અને અમેરિકા જેવા દેશોમાં અન્ન ફળ શાકની હીમાયન કરનારાં છાપાં અને મંડળો, મોટી સંખ્યામાં હસ્તી ધરાવે છે. જેના પ્રચાર અને મહેનતને, હરકમેશ કાંઈક વધુ ને વધુ ફોટો મળતી જતી હોય, એમ આપણા ડાને અવાજ પડતા જાય છે. આ ઉપરથી પણ સમજાય છે કે જો, એક વપરાતી આવતી ચીજ કરતાં બીજી ચીજ વધારે ફાયદાવાળી ન હોય, તો તે વપરાતી આવતી ચીજનો (માંસાહારનો), તે લોહા કેમ પરિત્યાગ કરતા! તે બાબુ તરફ તો, તે હીમાયન એટલે સુધી ગાળણ વધી જાય છે, જેમ મુસાફરોની

ગવડ સાર રેલવે સ્ટેશનો ઉપર માંડાદારી મટે દોડેલ અને પીછીએ
ખાય છે, તેમ વનસ્પતિ આદારી મટે પણ, અગાધી ગોઠવણ પુરી
હોતા જાય છે. આ બધું શું વનસ્પતિ આદાર ચક્રીઆતો છે તેની
કામીતી પુરી પાડતું નથી? પાડે છે જ.

એક દેશો લખ્યું છે કે—“હિંચાંડની અમ કામ શાકની મેંડ
ગાના સ્થાપેશમાંના એકની ધણીઆળી, ત્રીસ વર્ષ સુધી, માંસ અને
દરેક દેશી વસ્તુઓથી દૂર રહી, અને તેકલા વખતમાં તેણીએ ૫૬૨
બચ્ચાનો જન્મ આપ્યો. તેમાંનાં ૨૬૬ બચ્ચાને તેણીએ પોતાના જ
દુધથી (પોતે ધરાવતી) ઉછેર્યા, અને તે બાળકો પણ તેણી જીવાન
જેવી અને આસાક રહી.”

પણ ૧૯૦૩ ના મે' મહીનાની ૨૩ મી તારીખની “આર્થ-
પત્રિકા”માં એક ફકરા નીચે પ્રમાણેની મનમજનો હતો “કે-લગભગ
૬૦ વર્ષ અગાઉ આરોગ્યનાનો એક શીરામુદ (સાના-સીસ્કાનો
એક હાથન ગાદાઈ ઇ. હાથમંડ) પોતાની સરીરની હાલતથી અસંતોષી
થયો અને જાણી જોઈને કામદાનું ઉદ્ધેશન કરતું નહીં, (માંસાદાર
ખાવો નહીં) અને તંદુરસ્તી મેળવવી, એવો ઠરાવ કર્યો. આ વખતે, તે
કમરમાંથી વોકો થળી ગયેલો દેખાતો હતો અને તેના પોતાના જાણીયા
પ્રમાણે ૧૦૭ વર્ષની ઉંમરે જોરો દેખાવ, તે કરનાં વધુ ધરડો દેખાતો
હતો. હાલમાં (કરોબ અમલમાં મુક્યાવાક) તેનો દેખાવ મંજુલ
અને (આવવામાં) સીધો છે. તેની અ.જો આલાક અને પ્રકારીન છે.
અદરો-ગોળ છે; અને મુસળાણ, સાદકલની સ્વરી અને સરીરની
કસરત તે કરી શકે છે; ૧૦૩ વર્ષની વયે પણ તે એક દલામાં
પીસ માદલ આલવાને સામર્થવાન હતો, અને હમુ સુધી પણ નિયમ
નિયમ પ્રમાણે કસરત કરે જાય છે.”

વળી એક બે ગૃહસ્થના મતિ અંતુલવના વાંકે લખી લેવાની જરૂરીયાત લાગે છે (૧) "જ્યારે મેં મારા સરીરને લાંબી અને તંદુરસ્ત છાંયીજા-મટે તૈયાર કરવા માંડ્યું, ત્યારે મેં જખેહ કરેલા માંસનો ખોરાક તદ્દનજ મુકી દીધો. જખમી થએલા જનવરોના માંસનો, જ્યારે તેઓને પ્રગણમાં જખેહ કરવાના સળાયા ઉપર લટકાવેલા હતા, ત્યારે મેં એવું પુરતું મારી ખાતી કરવાને જોયું કે, જોયી ખોરાકમાં જેટલું દરક અને દુઃખ હતું તેથી વધુ મને તે જોવાથી થયું."

(૨) "હું અનાજ, ફળો અને લાઠીપાણે ખાઉં છું; હું ગરમ કરેલું કે ગાળેલું પાણી પીવામાં વાપરું છું; હું કેઈપણ દહાડે લૂકી, ચીરક કે તંબુકુની બીડી પીતો નથી, દાર કે કેફી પીણું પીતો નથી અને વળી આઠ કોફી પણ મેં તદ્દન મૂકી દીધી છે, આ ચીજોમાંની કોઈ પણ ખોરાક તરીકેની ચીજ નથી અને કુદરત તેઓનો વપરાસ કરવાથી રોકે છે."

(૩) આના હીંગ્સફી નામે એમ. ડી.ની ડીમો ધરાવતી એક બાનુ ઝાકતર પાતાના મંથમાં વતરપતિ આદાર વિશે પણ અજવાળું પાડે છે, ને હરેએક લખે છે કે, મનુષ્યે પોતે બનના સુધી ફળો અને ખીયાતો ખોરાક ખાવો. અને છાડવાનો નાશ કરી ફળરૂપ પેદાશને પેદા થતી અટકાવતી નહીં. વળી લખે છે કે પકાવેલા ખોરાક કરતાં કાચો ખોરાક તાજગી બદનારો છે. કારણ કે પકાવવાથી તેમનો સોડમ અને સુગંધ (જે પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરનાર છે), જતાં રહે છે; વળી પીણા માટે નાળીએરનું મધુકું પાણી પીવાની અથવા તરસ છીપાવવા ફળોના રસ સુચવાની લલામણુ કરે છે."

વળી યુરોપ અમેરીકા તરફની ઈરપીતાઓમાંની કેટલીક દારીકતો

એવી બહાર પડતી જાય છે કે, અમુક અમુક દરદમાં બીજા ઉપર
ગમે તે લીધા પણ ફેરો ન મળી, અને માંસાદરને બદલે વનસ્પતિ
આહાર ચાલુ કર્યો કે અગળ જેવો સુધારો માલમ પડતો ગયો.

આ વિષય હવે એટલો બધો ચર્ચાતો જાય છે કે તેના મોટા
પાનાને પાનાં બરાબ તેટલું લખાણ લખી શકાય તેમ છે પણ ઉપ-
રના લખવામાં સર્વે સુદાનો ટુંકમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે માત્ર
અર્વાચીન વખતની આપણી આર્થ પ્રજાની સ્થિતિ સાથે ટુંકમાં
સરખામણી કરી આ વિષય પુરો કરીશું.

આપણા મહાત્મા અને યોગી પુરુષો વિગેરે, અમ કશા વનસ્પતિને
આહાર કરી, કેવી સુખી, તંદુરસ્ત, પૌષ્ટિક અને આત્મકલ્યાણકારી
જીંદગી ચાલુ રાખી, તથા આપણી આગલી આર્થ પ્રજા, નૈતિક, માનસિક,
અને શારિરીક બાબતોમાં હાલના કરતાં, ઉપરની દરેક બાબતમાં કેવી
ચડીયાતી હતી, તેમજ મનુષ્ય તરીકે મણાની કુદરતી સહ રસમો તથા
સુધારામાં (civilisation) કેવી ચડીયાતી હતી—અરે આગળ વધેલી
હતી—તે બધું ઉપરનો આખો નિબંધ વાંચતાં આપણને તોદસ ખડું
થઈ શકે છે. એટલે વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા ફાયદા વિશે કેટલું
અતિશયોક્તિ કરવામાં આવે છે એમ કલ્પના કરવાનું જોઈએ
રહેતું નથી, કારણ કે જે યોગ સિદ્ધ થાય તેના આધારે
પુરવાજ જ સા!.

